كتب طبيب العائلة

Family Doctor Books

داء المفاصل والروماتيزم

الدكتورة جنيفر ج. وورال

ترجمة: هنادي مزبودي



كتاب العربية 95

الثقافة العلمية للجميع

مدينة الملك عبدالعزيز للعلوم والتقنية KACST

داء المفاصل والروماتيزم

الدكتورة جنيفر ج. وورال

ترجمة: هنادي مزبودي

داء المفاصل والروماتيزم

Arthritis & Rehumatism

«أقدّر وأعلم أنّ المرضى يقدّرون أيضاً المعلومات الجيّدة والموثوقة. وتوفّر كتب طبيب العائلة الصادرة عن الرابطة الطبيّة البريطانيّة هذا النوع من المعلومات التي لا بدّ من قراءتها».

الدكتور ديفيد كولين-ثوم: مدير الرعاية الصحيّة الأوليّة، قسم الصحّة.

«إن المرضى الذين يعانون من مشاكل طبيّة ولا يستطيعون اتّخاذ القرارات العلاجيّة الفوريّة بحاجةٍ إلى معلومات موجزة وموثوقة. ولهذه الغاية، ما عليهم سوى الاطلاع على كتب طبيب العائلة الصادرة عن الرابطة الطبيّة البريطانيّة؛ إنني أنصح بقراءتها».

الدكتورة هيلاري جونز: طبيبة عامة، مذيعة، وكاتبة.

«تمثّل سلسلة كتب طبيب العائلة مصدر معلومات مثاليّ للمرضى. فهي تتضمّن معلومات واضحة وموجزة وحديثة ومنصوصة من قبل الخبراء الرائدين، إنها المعيار الذهبيّ الحاليّ في مجال توفير المعلومات للمرضى. وقد دأبت على نصح مرضاي بقراءتها منذ سنوات».

الدكتور مارك بورتر: طبيب عام، مذيع، وكاتب.

«يلجأ الكثير من المرضى إلى الإنترنت بهدف الحصول على المعلومات عن الصحّة أو المرض – وهذا أمر خطير جداً. أنا أنصح هؤلاء الأشخاص بقراءة كتب طبيب العائلة الصادرة عن الرابطة الطبيّة البريطانيّة لأنّها بمثابة المصدر الأول للمعلومات. إنّها سلسلة ممتازة»!

الدكتور كريس ستيل: طبيب عام، مذيع، وكاتب

الخصائص التي تتميّز بها كتب طبيب العائلة:

- مكتوبة من قبل استشاريّين رائدين في مجالات الاختصاص
- منشورة بالتعاون مع الرابطة الطبيّة البريطانيّة
- خاضعة للتحديث والمراجعة من قبل الأطبّاء بشكلٍ منتظم

Family Doctor Books

ISBN 978-603-8086-79-7
9 786038 086797

كتاب العربية 95

الثقافة العلمية للجميع

مدينة الملك عبدالعزيز للعلوم والتقنية KACST

© المجلة العربية، ١٤٣٤هـ

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

وورال، جنيفر

داء المفاصل والروماتيزم. / جنيفر وورال؛ هنادي مزبودي - الرياض، ١٤٣٤هـ

١٢٠ ص ؛ ١١،٥ × ١٩ سم

ردمك : ٧-٧٩-٨٠٨٦-٦٠٣-٩٧٨

١- المفاصل - أمراض ٢- الروماتيزم أ. العنوان ب. مزبودي، هنادي (مترجم)

ديوي ٦١٦،٧٢ ١٥١٨ / ١٤٣٤

رقم الإيداع: ١٥١٨ / ١٤٣٤

ردمك: ٧-٧٩-٨٠٨٦-٦٠٣-٩٧٨

تنبيه

لا يشكّل هذا الكتاب بديلاً عن المشورة الطبيّة الشخصية، بل يمكن اعتباره مكملاً لها للمريض الذي يرغب في فهم المزيد عن حالته. قبل البدء بأي نوع من العلاجات، يجب دائماً استشارة الطبيب المختص. وهنا تجدر الإشارة، على سبيل المثال لا الحصر، إلى أن العلوم الطبيّة في تقدّم مستمر وسريع، وأن بعض المعلومات حول الأدوية والعلاجات المذكورة في هذا الكتيّب، قد تصبح قديمة قريباً.

الطبعة الأولى 1434هـ - 2013م

رئيس التحرير: **د. عثمان الصيني**

لمراسلة المجلة على الإنترنت:

info@arabicmagazine.com www.arabicmagazine.com

الرياض: طريق صلاح الدين الأيوبي (الستين) - شارع المنفلوطي

تليفون: 4778990 -1-966 فاكس: 4766464 -1-966، ص.ب: 5973 الرياض 11432

هذا الكتاب من إصدار: **Family Doctor Publications Limited**

Understanding Arthritis & Rheumatism was originally published in English in 2010. This translation is published by arrangment with Family Doctors Publication Limited.

التوزيع DISTRIBUTION

دار المؤلف Dar Al-Moualef

Tel.: +961 1 823720
Fax: +961 1 825815
info@daralmoualef.com

حول الكاتبة



إن **الطبيبة جنيفر ج. وورال** مستشارة متخصصة بمرض الروماتيزم في مستشفى ويتينغتون ومحاضرة فخرية في كلية الطب في مستشفى «رويال فري» ومدرسة الطبّ في كلية لندن الجامعية.

وتغطي أعمالها جميع جوانب طبّ الرثية العام (بما فيها الروماتيزم) ومن اهتماماتها الأخرى الفعالية الإكلينيكية والمنهجية العلمية.

خبرات المريض

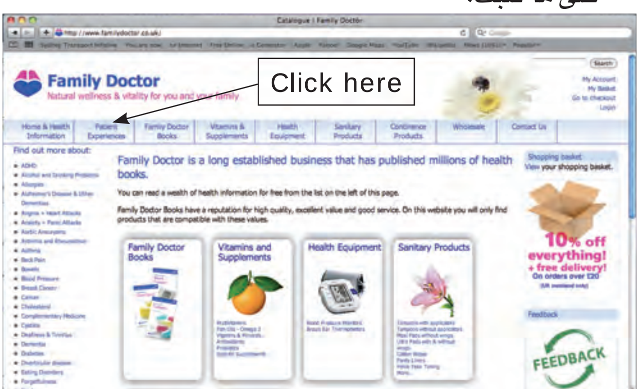
تشارَك المعرفة والخبرة بشأن الصحة المعتلّة

يتمتع كثير من الأشخاص الذين عانوا من مشكلة صحية معيّنة بحكمة أكبر نتيجة ذلك.

ونحن نجعل من موقعنا الإلكتروني (www.familydoctor.co.uk)، مصدراً يمكن لمن يرغبون في معرفة المزيد عن مرض ما أو حالة ما، اللجوء إليه للاستفادة من خبرات من يعانون من هذه المشاكل.

وإن كنت قد عانيت من تجربة صحيّة يمكن أن تعود بالفائدة على من يعانون من الحالة نفسها، ندعوك إلى المشاركة في صفحتنا عبر النقر على تبويب «خبرة المريض» في الموقع www.familydoctor.co.uk (انظر في الأسفل).

- ستكون معلوماتك في صفحة «خبرة المريض» مجهولة الهويّة بالكامل، ولن يكون هناك أي رابط يدل عليك، كما لن نطلب أي معلومات شخصية عنك.
- لن تكون صفحة «خبرة المريض» منتدى أو محلاً للنقاش، فلا فرصة للآخرين لأن يدلوا بتعليقاتهم إن بالإيجاب أو بالسلب على ما كتبت.



المحتويات

مقدّمة

الجهاز الحركي

يتألف الجهاز الحركي في الجسم من العظام والمفاصل والعضلات، وهو مسؤول عن قدرتنا على الحركة. وقد تطرأ الكثير من المشاكل على هذا الجهاز، خصوصاً مع تقدمنا في العمر. إذ على الرغم من أن 3% فقط من الأشخاص دون الـ60 من العمر يعانون من آلام أو تصلّب في المفاصل، إلا أن هذه النسبة ترتفع إلى 50 % عند الأشخاص الذين يتجاوزون الـ75 من العمر.

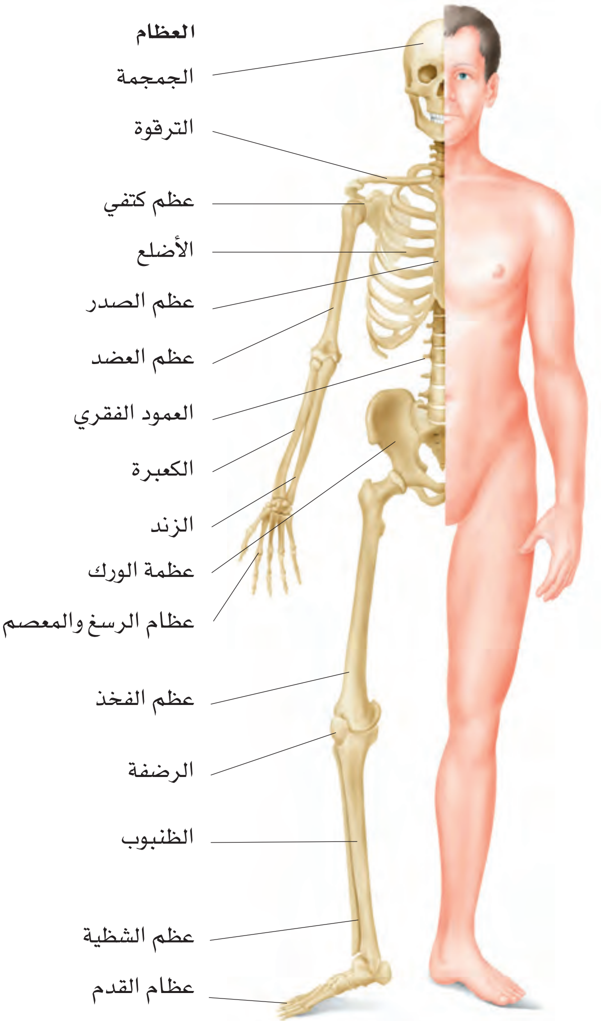
ما هو داء المفاصل والروماتيزم؟

يتفرع داء المفاصل إلى عدّة أنواع تتراوح بين الخفيفة والخطيرة، مع العلم أن الكثير منها يبقى على حاله مع مرور الوقت ولا يزداد سوءاً.

أمّا مصطلح «الروماتيزم» فهو أكثر إبهاماً، إذ لا معنى طبّي محدد له، ويشير عادةً إلى آلام ومشاكل في الأنسجة اللينة مثل العضلات والأوتار أكثر ممّا يتعلق بالمفاصل.

الهيكل العظمي البشري

يقدر الهيكل العظمي على التحرك بشكل جيد لأنه يتمتع بمفاصل عديدة. ولكن هذه المفاصل قد تنحلّ مع مرور الزمن وتسبب آلاماً وأوجاعاً



ويهدف هذا الكتاب إلى مساعدتك على فهم طريقة عمل الجهاز الحركي في الجسم والمشاكل التي قد تطرأ عليه، وأساليب العلاج في حال التعرض لهذه المشاكل. وآمل هنا أن أظهر لك أنه بإمكانك فعل الكثير نفسك في معالجة المشاكل حين تطرأ وللوقاية منها.

ولا تنحصر مشاكل داء المفاصل والروماتيزم بالأشخاص المتقدمين في السنّ، فبعض الحالات قد تصيب أشخاصاً من فئات عمرية مختلفة. وحتى الأشخاص الذين لا يعانون من هذه المشاكل قد يتعلمون الاعتناء بمفاصلهم لتفادي المشاكل في المستقبل. لذا آمل أن تجد في هذا الكتاب ما يناسبك مهما كان عمرك، وسواء كنت تعاني من داء المفاصل أو لا.

كيف تعمل مفاصلك؟

المفاصل الزليلية

تصل المفاصل العظام ببعضها البعض ما يمكّن عادةً الإنسان من الحركة، مع العلم أن المفاصل، مثل تلك التي في الحوض، لا تتحرّك كثيراً، وتلك التي في الجمجمة لا تتحرك أبداً.

غير أن بعض المفاصل تتحرك بحرية وتعرف بـ «المفاصل الزليلية»، وتنتمي معظم المفاصل المهمة في الجسم إلى هذا النوع وتتمتع بالبنية الأساسية عينها (مراجعة أدناه). وتقدر المفاصل أن تقوم بمجموعة واسعة من الحركات، وهي من أشكال وأحجام مختلفة. وهنا يمكنك مقارنة المفاصل في إصبعك بالمفاصل في ركبتيك، وستلاحظ أنها تبدو مختلفةً، ولكنّها مصنوعة من المواد الأساسية عينها.

يغطي الغضروف أطراف عظمتين تشكّلان المفصل، وهو مصنوع من مادة غضروفية تعمل كممتصّة للصدمة ويساعد العظام على التحرّك بسلاسة فوق بعضها.

ترتبط العظام ببعضها بواسطة أربطة قوية جداً، ويوجد المعصم في داخل كيسة تعرف بـ «الكبسولة».

المفاصل الزليلية

على الرغم من أن المفاصل الزليلية في الجسم هي ذات أشكال وأحجام مختلفة، إلا أنها مصنوعة من المواد الأساسية عينها



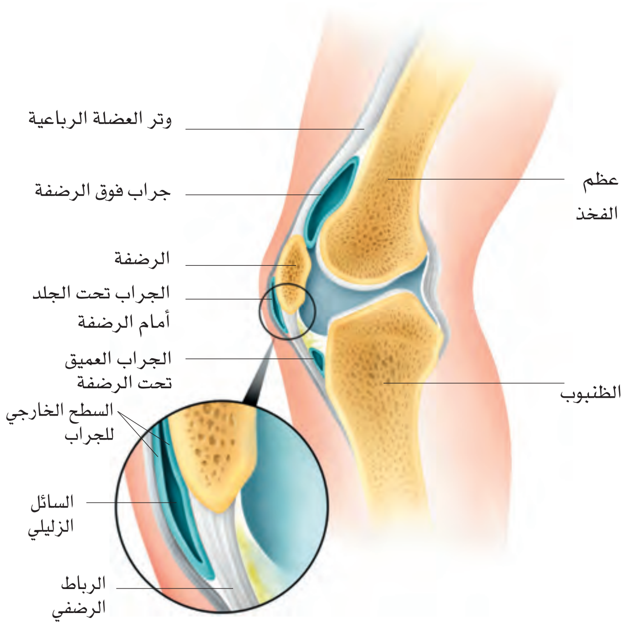
تغطي داخل الكبسولة بطانة تعرف بـ «السينوفييم» أو «الزليل» (ومن هنا أتى اسمها) تشكّل سطحاً زلقاً ما يمكّن المفصل من التحرك بسهولة. وتحتوي كبسولة المفصل على كمية صغيرة من سائل التزييت الذي يعرف باسم «السائل الزليلي» ينتجه الزليل.

حين يتحرك المفصل، يتعين على العضلات والأوتار حوله أن تنزلق عن بعضها بسهولة، وتساعد بنيات تعرف باسم «الجراب الزليلي» على القيام بهذه العملية بسلاسة.

إن الجراب الزليلي هو عبارة عن كيسة مسطحة، تشبه إلى حد ما البالون قبل نفخه. ويحتوي على كمية صغيرة من السائل الزليلي الذي يجعل الأسطح الداخلية تنزلق الواحدة على الأخرى. وتوجد العديد من الأوتار في أغماد مزيتة يحيط بها الزليل (صفحة 6).

الحركة السلسة للمفاصل: الجراب الزليلي والسائل الزليلي

الركبة اليسرى، في صورة من اليسار. إن الجراب الزليلي هو عبارة عن كيسة مسطحة تحتوي على السائل الزليلي الذي يجعلها منزلقة، ما يمكّن العضلات والأوتار من الانزلاق بسهولة الواحدة على الأخرى عند تحرّك المفصل



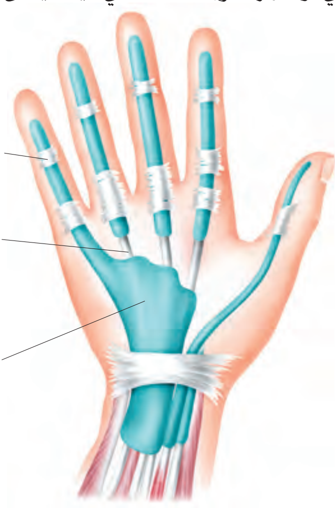
تاريخ حالة: ألان

قصد ألان الطبيب العام لأنه بدأ يشعر بألم في المغبن عند المشي، وظنّ أنه ربما أصيب بفتق. ولكن بعد الفحص، لاحظ الطبيب أن الفخذ الأيمن متخشب، فطلب منه الخضوعٍ لصورة أشعة. أظهرت الصورة أن ألان البالغ من العمر 70 عاما مصاب بفصال عظمي معتدل في مفصل الفخذ الأيمن. ونصحه الطبيب بتناول مسكّنات عادية عند الحاجة، وشدد على ضرورة الحركة والقيام بالتمارين الرياضية بانتظام. وقد انضم ألان إلى فريق سباحة لمن هم فوق الخمسين عاماً في مركز ترفيه مجاور لمنزله،

وبعد بضعة أسابيع من ممارسة السباحة لاحظ أن ألم المغبن لم يعد يسبب له مشكلةً.

الأوتار

يوجد العديد من الأوتار في أغماد مزيتة يحيط بها الزليل ويزيتها السائل الزليلي، وتظهر صورة الأغماد في اليد اليمنى باللون الأزرق



تاريخ حالة: كاثي

كانت كاثي في الـ35 من العمر فقط حينٍ لاحظت أن يديها منتفختان وتسببان لها ألماً. وكانت تشعر أيضاً بالإرهاق والتصلّب في الجسم، خصوصاً حين تستيقظ في الصباح. وبعد ستّة أسابيع، بدأ يستغرقها الاستعداد في الصباح حوالى ساعة ونصف، وقد شكّل ذلك مشكلةً لها بما أنه كان عليها اصطحاب أطفالها إلى المدرسة.

قصدت كاثي الطبيب العام وأظهر الفحص أنها تعاني من داء المفاصل والروماتيزم، وتم تحويلها إلى المستشفى حيث بدأت في تناول الأدوية لتخفيف الألمٍ والورم ولإبطاء تقدم حالتها.

ثمّ قصدت كاثي معالجا فيزيائياً نصحها بممارسة تمارين معينة

تحافظ على عمل مفاصلها، كما قدم لها الخبراء النصائح حول طريقة القيام بمهامها اليومية فيما تخفف الجهد عن المفاصل. وتعيّن على كاثي أن تقصد العيادة بشكل منتظم للمراقبة، وبعد بضعة أسابيع أصبحت الأعراض التي تعاني منها تشكّل مشكلةً أقلّ بكثير من السابق.

النقاط الأساسية

- إن داء المفاصل شائع جداً ويوجد عدّة أنواع منه
- تتوفر عدّة طرق لمساعدة الذين يعانون من داء المفاصل، بينها وسائل ليساعدوا أنفسهم بأنفسهم
- جميع المفاصل التي تتحرك بحرية لديها البنية الأساسية ذاتها
- إن الأنسجة اللينة التي تشكّل المفصل - الأربطة والغضروف والكبسولة وبطانة المفصل أو الزليل - مهمّة بقدر أهمية العظام في الجسم

التشخيص

ما هي الأعراض؟

حين تطرأ مشكلة على الجهاز الحركي، ستشعر بألم وتصلّب وقد تلاحظ تورماً في المفاصل.

قد تكون هذه الأعراض مزعجةً جداً إلى درجة أنها تشلّ حركتك، وأحياناً تتجاوز حدّة الأعراض خطورة المرض نفسه.

إن الألم عرض معقّد وقد يزداد سوءاً بفعل التوتر والقلق والإحباط، لذا من المهم جداً أن تدرك تأثير هذه المشاعر على الألم الذي تشعر به وألا تتوهم أن داء المفاصل الذي أصبت به يزداد سوءاً.

تمارس التوقعات دوراً مهماً في هذه الحالة، فإن شاهدت في خلال حياتك شخصاً متقدماً في السنّ شلّت حركته بفعل داء المفاصل، قد تشعر بالخوف والقلق من مواجهة الأمر عينه عند الشعور بأول إشارات المرض، على الرغم من أن ذلك الشخص ربما أصيب بالداء في الماضي البعيد، قبل أن يحقق الطبّ تقدماً كبيراً في مجال معالجة هذا المرض.

لذا أجدد تحذيرك من أن القلق والتوتر سيزيدان من شدّة الألم الذي يعتبر العرض الأكثر تسبباً في شلّ الحركة، فالمفاصل السليمة بنيوياً قد تصبح قليلة الفائدة إن تسببت كلّ حركة تقوم بألم مبرح.

ولحسن الحظ، بتنا اليوم نفهم الكثير عن أعراض التهاب المفاصل، وتوفرت لدينا العديد من أساليب العلاج بالإضافة إلى

النصائح التي يمكن أن نقدمها لمن يعانون من هذا المرض حتى يعيشوا حياةً طبيعية.

حين تقصد الطبيب وأنت تعاني من ألم وتصلّب أو تورم في المفاصل، سيحتاج الطبيب إلى الحصول على معلومات كثيرة منك وقد يطلب منك الخضوع لفحوص متعددة لتحديد سبب المشكلة. ولا تعني المعاناة من ألم مفصلي بالضرورة أنك تعاني من داء المفاصل، فأمراض أخرى قد تسبب هذا النوع من الأعراض أيضاً. إذ إن الأنفلونزا على سبيل المثال قد تسبب ألماً حاداً في المفاصل والعضلات غير أن هذا الألم يزول عندما تتعافى.

زيارة الطبيب

السؤال عن تاريخك الطبي

حين تخبر الطبيب للمرّة الأولى عن المشاكل التي تعاني منها، سيتحقق من الأعراض وسجلك الصحي، في ما يعرف بـ «الحصول على التاريخ الطبي».

وسيسألك الطبيب أيضاً عما إذا كان أي من أقربائك يعاني من داء المفاصل، فالتاريخ الطبي للعائلة مهمّ لأن بعض الأشخاص يرثون قابليةً جينيةً للإصابة بأحد أنواع هذا المرض، كما يجب أن تخبر طبيبك في حال عانيت من أي إصابات سابقة في المفاصل لأن ذلك قد يسبب مشاكل في المستقبل.

وقد تسبب حالات أخرى بداء المفاصل مثل مرض الصداف الجلدي أو مرض التهاب القولون التقرحي؟ إذ في بعض الأحيان، قد يترافق داء المفاصل الإصابة بعدوى ما، في ما يعرف بـ «التهاب المفاصل التفاعلي». لذا من المهم أن تخبر الطبيب عن الأماكن التي سافرت إليها حديثاً، إذ يمكن أن تكون التقطت عدوى أدت إلى ظهور الأعراض.

وننصحك بالتزام أقصى درجات الدقة عند وصف الأعراض التي تعاني منها، مثل الوقت الذي بدأت فيه وإذا كان أي شيء قد حفزها، وإذا كانت مستمرةً أو متقطعةً، وما إذا كان شيء ما يخففها وشيء ما يزيدها

سوءاً، وأي علاج جربته حتى الآن ومفعوله، بما فيه الآثار الجانبية.

الفحص البدني

سيحتاج الطبيب إلى فحصك بدقة حتى لو كنت تعاني من الألم في مفصل واحد، إذ ربما أصاب المرض مفاصل أخرى حتى لو لم تشعر بألم فيها. وفي بعض الأحيان، قد تسبب مشكلة في مفصل ما بإجهاد في المفصل المجاور له. وعلى الرغم من أن تلك المفاصل طبيعية، إلا أنها تسبب لك الألم. فمثلاً، قد ينتج ألم الكتف عن مشكلة في العنق، وينتج ألم الظهر عن مشاكل في الركبة أو الورك الذين يؤثران في طريقة المشي، وقد تؤلمك ركبتك على الرغم من أن المشكلة الحقيقية هي في مفصل الورك.

وفي أثناء الفحص، سيبحث طبيبك عن أي انتفاخ أو تصلّب أو وخز في المفصل، وما إذا كان المفصل مستقراً، ويشمل ذلك التحقق من العضلات والأربطة التي تحافظ على المفصل في موقعه. كما قد يستغل طبيبك الفرصة لإجراء فحوص روتينية أخرى، كقياس ضغط الدم مثلاً.

الاختبارات

في الكثير من الأحيان، يقدر الطبيب أن يحدد المشاكل التي تعاني منها من دون اللجوء إلى أي اختبارات، خصوصاً إن كنت تشعر بالألم في مفصل واحد وإذا كان التشخيص واضحاً. وإلا تُحدد الاختبارات التي يتعين إجراؤها بحسب الشخص، ولكن العديد منها تشمل التالي:

اختبارات الدم

تعداد الدم الكامل

تعدّ آلة عدد الخلايا الحمراء والخلايا البيضاء والصفيحات الدموية في مليمتر مكعّب من الدم.

ويتم أيضاً قياس مستوى الخلايا الحمراء في الدم، ويظهر

إجراء اختبار الدم

قد يوفّر اختبار الدم لطبيبك الكثير من المعلومات المهمة لمساعدته على تشخيص المرض



ذلك ما إذا كنت تعاني من فقر الدم، والذي يعتبر أمراً شائعاً عند الإصابة بالروماتيزم، مع العلم أن مرض فقر الدم هو اضطراب يكون فيه مستوى الخلايا الحمراء (الهيموغلوبين، أي الخلايا التي تنقل الأوكسيجينٍ في الجسم) ضئيلاً أو غير طبيعي. ويقيس تعداد الدم الكامل أيضاً عدد الخلايا البيضاء التي تزيد عند الإصابة بعدوى.

سرعة ترسب الدم

يتألف الدم من الخلايا وسائل هو «البلاسما». والخلايا الأكبر عدداً هي الخلايا الحمراء التي تساهم في نقل الأوكسيجين في الجسم.

يقيس اختبار سرعة ترسب الدماء مدى لزوجة خلايا الدم الحمراء. ويشير ارتفاع سرعة ترسب الدماء إلى وجود التهاب على الرغم من أنه لا يقدم أي دليل على سببه. وتكون سرعة ترسب الدم مرتفعةً عادةً عند الأشخاص الذين يعانون من التهاب قويٍ في المفاصل. ولكن في حال مرض الفصال، وهو النوع الأكثر شيوعا

لداء المفاصل، فإن الالتهاب غير موجود أو خفيف جداً، لذا تبقى سرعة ترسب الدم طبيعيةً.

حمض البول

إنها المادة التي تشكّل البلورات في المفاصل عند أزمات النقرس، وغالباً ما يرتفع معدّل حمض البول في دم الأشخاص الذين يعانون من النقرس.

العامل الروماتيزمي

إن العامل الرثياني هو جسم مضاد يظهر لدى بعض الأشخاص الذي يعانون من الروماتيزم، وقد يوجد بمعدلات منخفضة لدى الأشخاص السليمين، خصوصاً مع تقدمهم في السنّ، ولدى أقارب الاشخاص الذين يعانون من الروماتيزم. ولا يسبب العامل الرثياني المرض، ولكنّه غالباً ما يكون أحد العلامات الدالة على الإصابة به.

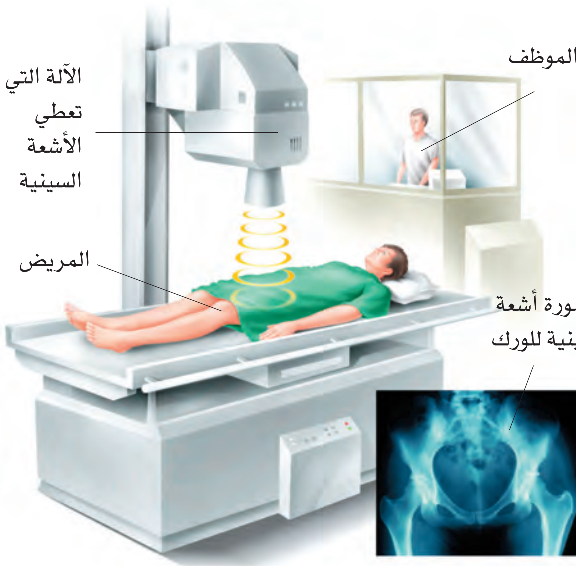
فحوص الأشعة

لا نحتاج دائماً إلى الخضوع لفحوص أشعة سينية لتشخيص الإصابة بداء المفاصل. إذ يعاني معظم الأشخاص الذين تجاوزوا سنّ الخمسين من درجة ما من الفصال، ولا يرتبط ألم المفاصل دائماً بالتغيرات التي تظهر على صورة الأشعة السينية. وتبدأ معظم أمراض داء المفاصل في الظهور بالتأثير في النسيج اللين في المفصل، مثل الغضروف في حال الفصال والزليل في حال الروماتيزم. ولكن الأنسجة اللينة لا تظهر بسهولة على صور الأشعة السينية التي تستخدم في معظم الأحيان لإظهار ما إذا تقدم التهاب المفاصل ليصيب العظام. وتستخدم هذه الصور أيضاً كوحدة قياس لمقارنتها بصور لاحقة بهدف التأكد ممّا إذا تقدم المرض أكثر.

وقد تظهر صورة أشعة سينية لمفصل يعاني من داء المفاصل التغيرات التالية:

صورة الأشعة السينية

غالباً ما يتم اللجوء إلى صور الأشعة السينية للتحقق ممّا إذا تطوّر التهاب المفاصل ليصيب العظام، وتستخدم أيضاً كوحدة قياس لمقارنة صور لاحقة بها للتأكد ممّا إذا تقدم المرض أكثر



تقلّص مساحة المفصل

عادةً يملأ الغضروف الذي لا يمكن رؤيته على صورة الأشعة السينية المساحة بين عظام المفصل. وفي عدد من أنواع التهاب المفاصل، وخصوصاً في الفصال، يصبح الغضروف أقل سماكةً وتضيق مساحة المفصل.

تآكل المفاصل

هي عبارة عن ثقوب في عظام المفصل تحصل عند تقدم المرض. وقد يحصل التآكل في حال الروماتيزم وغيرها من أنواع التهابات المفاصل إذ تكون المفاصلة شديدة الالتهاب، وهي نادرة في حالة الفصال.

نابتة عظمية

في بعض الأحيان، يؤدي داء المفاصل إلى نموّ عظمة إضافية عند طرف المفصل المصاب، ويظهر ذلك بوضوح على صورة الأشعة السينية. وفي العمود الفقري، قد تضغط هذه العظمة على عصب ما يسبب شعوراً بالألم.

جمع الأمور كلّها معاً

في معظم الأحيان لا يحتاج الطبيب العام إلى أكثر من التاريخ الطبي وفحص بدني دقيق واختبارات بسيطة لتشخيص إصابتك بداء المفاصل. ولكنه قد يعجز عن ذلك في بعض الأحيان، وعندها سيتعين عليك زيارة الطبيب المختص في المستشفى. وحتى الاختصاصي قد يعجز عن تقديم التشخيص الحاسم من المعاينة الأولى، فلا تتضح الصورة الكاملة إلا مع مرور الوقت، حيث ستخضع للعلاج لتخفيف الألم والتصلّب. وقد يساهم خضوعك لفترة رقابة وتكرار الاختبارات في القيام بالتشخيص.

قد يكون الاختصاصي الذي يعالجك مختص بأمراض الروماتيزم والتهاب المفاصل وفي العلاج الطبي لها. وقد يكون أيضاً جراح عظام في حالٍ كانت مشكلتك ناتجةً عن إصابة أو ضرر ميكانيكي وليس التهاباً.

النقاط الأساسية

- الفحص الدقيق والتاريخ الطبي المفصّل يساعدان الطبيب على القيام بالتشخيص
- تساعد فحوص الدم وفحوص الأشعة، ولكن ليس من حاجة إليها دائماً

الفصال

ما مدى شيوع الفصال؟

إن الفصال مرض شائع جداً ويصيب معظم البشر مع تقدمهم في السنّ، وهو النوع الأكثر شيوعاً من داء المفاصل عند الأشخاص فوق سنّ الـ65.

إن الرجال أكثر عرضة للإصابة بالفصال قبل عمر الـ45، ولكن الميزان ينقلب بعد تجاوز سنّ الـ55 إذ يصبح عدد النساء المصابات به أكبر من عدد الرجال.

ويعرف الفصال أحياناً بـ «داء المفاصل مع الاهتراء والتمزق» و«داء المفاصل الانحلالي»، ولكن ذلك لا يشمل الجميع، فكثير من الناس الذين مارسوا أعمالاً شاقةً طوال حياتهم قد لا يصابون بالفصال، كما أنه ليس محصوراً بالأشخاص المتقدمين في السنّ.

هل هذا المرض وراثي؟

يمكن أن يكون مرض الفصال وراثياً، فإن كان والداك يعانيان منه، قد يزيد احتمال اصابتك به. وقد يظهر المرض أيضاً في وقت مبكر في مفصل تعرّض لإصابة خطيرة في السابق. فلاعبو كرة القدم على سبيل المثال غالباً ما يتعرضون لإصابات متكررة في الغضروف، وقد يصابونٍ بالفصال في الركبتين. وبالإضافة إلى الركبة، يعتبر الفصال شائعاً في الورك ومفصل إصبع القدم الكبير

والمفصل في قاعدة الإبهام والعمود الفقري، خصوصاً في أسفل الظهر والعنق.

ما الذي يجري؟

في الماضي، كان يعتقد أن الفصال نتيجة طبيعية وحتمية للتقدم في السنّ، ولكننا بتنا نعرف الآن أن الواقع أكثر تعقيداً. فالأطباء يعتقدون أن الفصال خلل يصيب الخلايا المسؤولة عن صنع الغضروف.

يفقد الغضروف سطحه المنزلق وتتكون فيه الشقوق ويصبح أكثر خشونة (مراجعة الرسم في الصفحة التالية).

ومع مرور الوقت يصبح الغضروف أرق ويتوقف المفصل عن الحركة بحرية كما كان يفعل في السابق. وقد يتغير شكل العظمة على أطراف المفصلٍ لتتكوّن كتلات عظمية أو نابتات عظمية. وفي الحالات الأكثر تقدماً، قد يختفي الغضروف تماماً وتتشوه العظام التي تشكلٍ المفصل.

وغالباً ما تواجه النساء اللواتي يجري هذا المرض في عائلاتهنّ مشاكل في مفاصل أصابعهنّ والابهام والركبتين. وقد تكون مشاكل المفاصل أكثر انتشاراً عند بعض الأشخاص، وتصيب اليدين والقدمين والوركين والركبتين والكتفين.

وفي بعض الأحيان، قد يكون مفصل واحد، مثل الركبة، هو الوحيد المصاب، خصوصاً إن كان قد تعرض لإصابة في السابق.

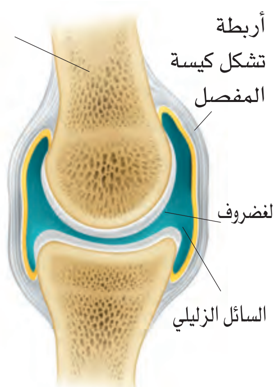
الأعراض

لا يعاني البعض من أي أعراض على الإطلاق ولا يكتشفون إصابتهم بالفصال إلا بعد الخضوع لفحوص بالأشعة السينية لسبب آخر، ولكن النسبة الأكبر من المصابين تعاني من بعض الأعراض (صفحة 18).

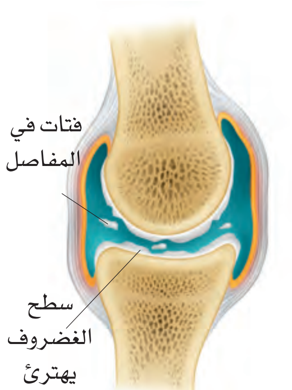
وعلى الرغم من شكل المفاصل المصابة المكسوة بالعقد والمتصلبة والمؤلمة إلا أنها تستمر في العمل بشكل جيد لسنوات طويلة.

الفصال- ما الذي يجري؟

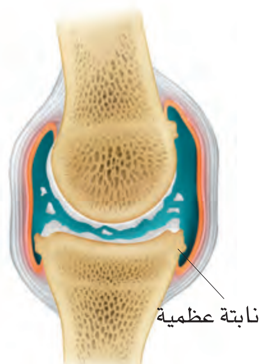
غالباً ما يعرف الفصال أنه اهتراء وتمزق المفاصل



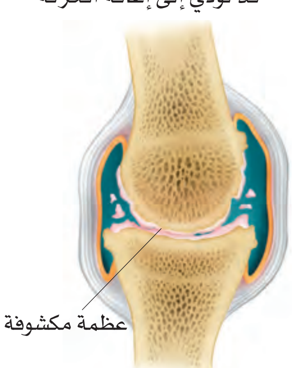
1 – يتمتع المفصل الطبيعي بطبقة سلسلة من الغضروف تغلف العظمة ويزيتها السائل الزليلي



2- في البداية ينحلّ الغضروف ويختفي السطح السلس للمفصل، وقد تفلت قطع صغيرة من الغضروف لتشكل فتات في المفصل قد تؤدي إلى إعاقة الحركة



3- قد تظهر نتوءات عظمية تعرف بالنابتات العظمية على أطراف المفاصل، فتعيق عملها وتسبب الألم



4- في النهاية قد يهترئ الغضروف إلى حد كبير إلى درجة تصبح العظمة مكشوفة، ويصبح المفصل متخشباً ومؤلماً وقد يتورّم بسبب فائض السائل الزليلي

الأعراض الشائعة للفصال

- تشعر بألم في المفصل بعد ممارسة التمارين الرياضية في نهاية اليوم، ولكن الألم يخف عند الراحة
- يكون المفصل متصلباً في البداية في الصباح أو بعد الاستراحة في أثناء النهار، ولكنه يرتخي بعد ممارسة التمارين
- تشعر بصرير بالمفصل حين تحرّكه، في ما يعرف بـ «القرقعة المفصلية»، وعادة لا تشعرك القرعة بألم ويجب أن لا تمنعك من استخدام المفصل
- قد تظهر كتل طرية على المفاصل الصغيرة في أطراف الأصابع وعلى قاعدة الإبهام

في بعض الأحيان، قد تنتفخ هذه المفاصل، خصوصاً في الركبة بشكل مفاجئ، لا سيما بعد القيام بنشاط جسدي حاد مثل قضاء يوم في المشي. وعادةً ما يكون الالتهاب معتدلاً ويتجاوب بشكل جيد مع العقاقير المضادة للالتهاب والراحة لفترة قصيرة.

وفي أحيان أخرى، قد يتعين إزالة فائض السائل في المفصل ويخضع المريض لحقنة ستيرويد لعلاج الالتهاب.

إن إصابة العنق بداء المفاصل قد يحفز جذر عصب، ما يؤدي إلى الشعور بخدر وألم يكون كشكات الإبر بالذراع، وقد يسبب أيضاً الصداع نتيجة توتر العضلة في مؤخرة العنق. كما أن المريض قد يتعرض للدوار حين ينظر إلى الأعلى نتيجة الضغط على بعض الأوعية الدموية التي تزود الدماغ بالدماء.

التشخيص

عادةً، يتمكن الطبيب العام من تحديد ما إذا كنت مصاباً بالفصال بعد أخذ تاريخك الطبي وفحصك، كما ورد في الصفحتين

9 و10، وفي بعض الأحيان يتم اللجوء إلى صور الأشعة السينية، مع العلم أنه لا يمكن اكتشاف الإصابة بالفصال من خلال فحص الدم (صفحة 10 – 12).

العلاج

يمكن علاج الفصال بالوسائل الأساسية التالية:

- التمارين
- تخفيف الإجهاد في المفصل المعني
- تناول المسكنات عند الضرورة

يساهم النوع الملائم من التمارين في الحفاظ على القدرة على الحركة وتقوية العضل حول المفصل، ما يجعل المفصل مستقراً ويحميه من الإجهاد.

إن كنت تعاني من السمنة، سيساهم إنقاص الوزن في تخفيف الإجهاد الذي يتحمله أسفل الظهر والركبتين والكاحلين والقدمين.

وأحياناً، تساعد المسكّنات والعقاقير المضادة للالتهاب في تخفيف الألم والتصلّب لتستفيد بشكل كامل من برنامج التمارين.

وللحصول على معلومات إضافية حول التمارين، يمكن مراجعة الصفحات من 94 إلى 103، وللمزيد من المعلومات حول العلاج، يمكن مراجعة الصفحة 71.

احتمالات الشفاء

إن الفكرة السائدة حول أن العجز نتيجة الفصال حتمي مع التقدم في السنّ، أصبحت قديمة الطراز. فعلى الرغم من أن التقدم في السنّ حتمي لا محالة، إلا أن العجز ليس بحتمي فالتقدم الطبّي يقدم لك أساليب عديدة من أساليب الحماية والعلاج، كما يمكنك اتخاذ الكثير من الخطوات وحدك لتساعد نفسك. فإن تعلّمت كيف تستخدم مفاصلك بشكل ملائم، ستحافظ على صحتك مع تقدمك في السن. لذا عليك تفادي إجهاد المفاصل وممارسة الكثير من التمارين الملائمة وعدم اكتساب الكثير من الوزن واستخدام

المسكّنات عند الضرورة.

أحياناً تتضرر المفاصل بشكل كبير فتصبح مؤلمةً ومتصلبةً لدرجة تمنعها من العمل بشكل ملائم على الرغم من ممارسة التمارين بانتظام وتناول المسكّنات، فيصبح الغضروف رقيقاً ويختفي كلياً مع الوقت، وتتحرك العظام على بعضها بدل أن تنزلق على الغضروف. ما سيشعرك بألم مستمر في المفصل حتى عند الراحة.

ويمكن علاج هذه المشكلة بالخضوع لعملية جراحية لاستئصال المفصل المتضرر واستبداله بمفصل صناعي.

هنا يجدر الذكر أن الأوراك والركب الصناعية متوفرة منذ أكثر من 30 سنة وتجرى الآلاف من هذه العمليات سنوياً ومعدل نجاحها مرتفع جداً. وتعتبر عملية استبدال المفصل من أهم التطورات التي سجلت في مجال علاج التهاب المفاصل.

وإن رغبت في معرفة المزيد عن عمليات استبدال المفاصل، يمكن مراجعة كتاب «جراحة التهاب مفصلي الورك والركبة» من سلسلة «طبيب العائلة» ».

النقاط الأساسية

- يصيب الفصال معظم الأشخاص مع تقدمهم في السن
- ستحافظ على قدرتك على الحركة بتفادي إجهاد المفاصل وممارسة التمارين والحفاظ على وزن منخفض وتناول المسكّنات عند الضرورة

الروماتيزم

ما هو الروماتيزم؟

يختلف الروماتيزم بشكل كبير عن الفصال، فهو ناتج عن التهاب حاد في المفاصل الزليلية، ويمكن أن يظهر في عمر مبكر ابتداءً من سنّ المراهقة. ويعتبر هذا المرض أكثر شيوعاً لدى النساء ويظهّر بشكل أكبر بين عند النساء اللواتي تتراوح أعمارهنّ بين الـ30 والـ 50سنة.

إن الروماتيزم هو النوع الأكثر شيوعاً من أمراض المفاصل الالتهابية ويصيب بين واحد واثنين في المئة من السكان، غير أنه أقل شيوعاً بكثير من الفصال الذي يصيب معظم البشر مع تقدمهم في السنّ.

ومن الأفضل إطلاق تسمية «الداء الرثياني» على مرض الروماتيزم لأنه لا يصيب المفاصل فحسب، بل أعضاء أخرى من الجسم أيضاً، مثل البشرة والرئتين والعينين.

وبما أن المرض منتشر ومعقّد هكذا، غالباً ما يعالج على أيدي اختصاصيين في المستشفيات.

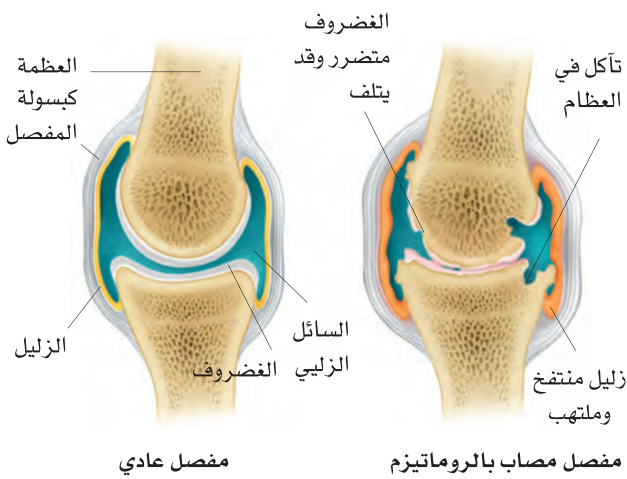
ما الذي يجري؟

ينتمي الروماتيزم إلى مجموعة من الحالات التي تعرف بـ «أمراض الأنسجة الضامة ذات المناعة الذاتية»، أمّا الحالات الأخرى التي تنتمي إلى هذه المجموعة فهي نادرة. وفي جميع هذه الحالات، يكون جهاز المناعة مفرط النشاط ويبدو كأنه يهاجم الأنسجة في الجسم، وقد ينتج ذلك عن التعرض إلى فيروس أو توكسين، ولكن لم يتثبت حتى الآن أي دليل حاسمٍ على سبب هذا المرض.

خصص الباحثون عدداً كبيراً من الدراسات لتبيان سبب المرض،على أمل تطوير علاج في المستقبل. وعلى الرغم من أننا لم نتوصلِ إلى علاج للشفاء حتى الآن، إلا أنه بات لدينا عقاقير فعّالة جداً في قمع الإفراط بنشاط جهاز المناعة.

مفصل يعاني من الروماتيزم

في الروماتيزم، يتورّم الزليل الذي يحيط بكبسولة المفصل ويلتهب، وقد يلحق الالتهاب الضرر بالغضروف والعظمة



قد لا نعرف سبب الإصابة بالروماتيزم، ولكننا نفهم الكثير من التغيرات التي تحدث في أنسجة الجسم في فترة المرض. وندرك الآن أن مركز الالتهاب هو الزليل، أي البطانة المنزلقة للمفصل، وأغماد الوتر والجوارب الزليلية. إذ ينتفخ الزليل ويصبح سميكاً، وقد ينتج كميات كبيرة من السائل الزليلي. وقد يتضرر الغضروف والأربطة ثمّ العظمة، لتظهر فيها فجوات ناتجة عن التآكل.

وفي حالات نادرة، قد يتلف المفصل تماماً، وفي الحالات الأكثر شدّة يمتد الالتهاب إلى أنسجة أخرى خارج المفصل، مثل العين والجلد والرئتين.

الأعراض

تتنوّع أعراض الروماتيزم وقد تظهر بشكل مفاجئ.

أعراض الروماتيزم

- تصاب العديد من المفاصل في وقت واحد بالورّم والطراوة والسخونة
- مفاصل اليدين والقدمين هي الأكثر عرضة للإصابة، تليها مفاصل الرسغين والكاحلين والركبتين والكتفين والعنق
- عند وجود الالتهاب، من الشائع ارتفاع الحرارة وفقدان الشهية ونقص الوزن
- يشعر الكثير من الناس بالتعب وقلّة النشاط بسبب إصابتهم بفقر الدم
- الشعور بتصلّب في الصباح الباكر ثم يتحسن الوضع في أثناء النهار على الرغم من أنه قد يدوم بضع ساعات

وفي الحالات الأكثر شدّة، ستشعر وكأن التصلّب انتشر إلى كلّ مفاصلك حين تستيقظ في الصباح، ما قد يعيق قيامك بالأعمال اليومية، ويزعجك حتى أكثر من الألم.

قد يصيب الالتهاب أجزاءً من الجسم خارج المفاصل. وربما

تصاب عينك بالاحمرار والألم، وإن حصل ذلك عليك أن تقصد طبيب العيون. وقد تصاب رئتاك أيضاً، لذا يجب أن تخبر طبيبك في حال إصابتك بانقطاع في النفس. كما قد تصاب أوعية الدم الصغيرة بالالتهاب الوعائي، وتسبب طفحاً جلدياً والقرحة.

عقيدات روماتيزمية

تظهر عقيدات تحت الجلد عند بعض الأشخاص في مواقع الاحتكاك مثل القدمين وظهر الكعبين وظهر اليدين والمرفقين، وعادةً لا تسبب العقيدات الألم ولا المشاكل عدى عن مظهرها القبيح. وفي بعض الأحيان يصبح حجم العقيدات كبيراً لتعيق القدرة على انتعال الأحذية، فيستحسن استئصالها جراحياً، ولكننا نسعى قدر الإمكان لتفادي ذلك، لأنها غالباً ما تعود لتظهر مجدداً.

الأعراض اللاحقة

في بعض الأحيان، تتحسّن أعراض الروماتيزم وحدها بعد بضعة أسابيع أو شهر، غير أن معظم الناس يحتاجون إلى العلاج. فعادة ما يتبع الروماتيزم نمطاً محدداً، إذ يخمد لتعود وتصاب بانتكاسة بعدها. فالخمود هي الفترة حين تكون الأعراض أقل تسبباً للمشاكل، وأمّا الانتكاسة فتحصل حين يصبح الالتهاب أكثر نشاطاً.

ويهدف العلاج إلى التحكم بالانتكاسات وتمديد فترة الخمود التي قد تستمر لعدّة سنوات.

من ستلتقي في عيادة المستشفى؟

- مستشاراً حول داء المفاصل، وهو المسؤول الذي يختار العقاقير الملائمة ويراقب فعاليتها وينسّق آراء الاختصاصيين الآخرين. ويمكنك في بعض الأحيان أن تقصد أفراداً آخرين في الفريق الاستشاري أو المتدرب الاستشاري أو طبيب من رتبة مقيم أقدم
- سيعاينك الممرض المختص بالروماتيزم حين تكون حالتك في مرحلة مستقرة لمراقبة مفعول العقاقير، ويمكنك أن تلجأ إليه للحصول على معلومات ونصائح إضافية
- يمارس المعالج الفيزيائي دوراً مهماً في تخفيف الأعراض والحفاظ على قوة العضلات وحركة المفاصل المصابة. وقد يوصي بتجبير المفاصل المصابة لحمايتها والحفاظ على وضعيتها الملائمة، كما سينصحك بممارسة التمارين الملائمة في المنزل
- ويتوّلى المعالج الوظيفي مهمّة الحرص على استمرارك في العمل والحركة بشكل طبيعي إلى أكبر حدّ ممكن من دون إجهاد المفاصل، كما قد ينصحك باستخدام وسائل وتجهيزات لمساعدتك
- قد تحتاج إلى أن تقصد معالج الأرجل في حال كنت تعاني من مشاكل في القدمين، مثل التشوهات في أصابع القدمين والتقرحات والمسامير
- يشارك مستشار التجبير في حال تم اللجوء إلى الجراحة مثل عملية استبدال المفصل
- يقدم الموظفون الاجتماعيون النصائح حول مجموعة واسعة من وسائل المساعدة والإعالات التي توفرها دائرة الخدمات الاجتماعية

التشخيص

عادةً لا يحتاج الطبيب إلا لتاريخك الطبّي وفحص بدني دقيق وفحص دم بسيط ليشخّص إصابتك بالروماتيزم. فتعداد الدم الكامل سيُظهر ما إذا كنت تعاني من فقر الدم (عدد منخفض من خلايا الدم الحمراء وهو أمر شائع في حالة الروماتيزم) وتظهر سرعة ترسب الدم ما إذا كنت مصاباً بالالتهاب.

ويستخدم فحص العامل الروماتيزمي في تشخيص المرض. فغالباً ما تبدو فحوص الأشعة السينية طبيعيةً في المراحل الأولى ولكن يجب الخضوع لها لإجراء مقارنة مع الاختبارات اللاحقة. وتعتبر صورة الأشعة السينية للصدر وصور الأشعة السينية لليدين والقدمين مفيدةً جداً.

العلاج

إن أهداف علاج الروماتيزم هي:

- تخفيف الأعراض
- الحفاظ على قوة العضلات وحركة المفصل
- حماية المفاصل من المزيد من الضرر
- مساعدة الشخص على عيش حياة طبيعية بأكبر قدر ممكن
- في عيادة المستشفى ستلتقي عدداً من الاختصاصيين، يساعدك كلّ منهم بطريقة مختلفة (مراجعة الصفحة 25)

العلاج بالعقاقير

تتوفر أنواع عديدة من العقاقير التي تستخدم في علاج الروماتيزم، وأهمّها مضادات الالتهاب التي لا تحتوي على الستيرويد والمسكّنات، وقد تناولنا موضوع العقاقير بالتفصيل في الصفحة 71.

وبشكل موجز، تخفف مضادات الالتهاب الألم والتصلّب والتورّم فيما تخفف المسكّنات من الألم. وعلى الرغم من أن هذه العقاقير

تساهم في تخفيف أعراض الروماتيزم، إلا أنها لا تؤثر في تقدم المرض مع مرور الوقت.

وهنا يأتي دور المجموعة الثانية من العقاقير التي تحمي المفاصل من الضرر. وتضم هذه المجموعة «ميثوتريكسات» و«سولفاسالازين» و«أزاثيوربين» و«ليفلونوميد» (أرافا) وأملاح الذهب و«بينيسيلامين» و«هيدروكسيكلوروكين».

ويبدو أن «ميثوتريكسات» و«سولفاسالزين» هما الأكثر فعالية، لذا فهما الأكثر استخداماً، ويعطيان نتيجةً بعيدة الأمد لدى الأشخاص الذين يعانون من الروماتيزم، وتعرف في شكل عام بـ«العقاقير المضادة للروماتيزم التي تغير المرض» أو (ديماردز) (مراجعة صفحة 28).

تختلف هذه العقاقير كيميائياً عن بعضها كثيراً، ولا نعرف بعد بالتحديد كيف تعمل، إلا أنها تتمتع ببعض المميزات المشتركة.

تستهدف العديد من عقاقير «ديماردز» الجديدة جهاز المناعة بشكل مباشر، مثل «إتانيرسيبت» (إنبريل) و«إنفليكسيماب» (ريميكاد) و«أداليموماب» (هوميرا) و«ريتوكسيماب» (ماب ثيرا)، وتعرف هذه المجموعة بـ«العوامل الحيوية»، وهي عقاقير شديدة القوة تعطى عن طريق الحقن ويتعين مراقبة مفعولها من كثب.

لم يعرف حتى الآن مفعول هذه العقاقير على الأمد البعيد، لذا لا تعطى إلا للأشخاص الذين يعانون من روماتيزم حاد جداً ولم تنفعهم الأنواع الأخرى من العقاقير في مجموعة (ديماردز). وعلى الرغم من أن هذه العقاقير قد تؤثر بشكل دراماتيكي في بعض الأشخاص، إلا أن استخدامها بات أكثر شيوعاً.

ويعطى عقارا «إتانيرسيبت» و«أداليموماب» عبر حقن تحت الجلد.

حول الـ«ديماردز»

- تستغرق هذه العقاقير وقتاً طويلاً لتعطي مفعولها، يتراوح بين 8 و12 أسبوعاً، ويتعين أخذها لفترة طويلة للحفاظ على مفعولها. ما يعني أنه لا يمكنك التوقف عن تناول هذه العقاقير ما أن تشعر أنك بصحة أفضل
- لا تنفع جميع هذه العقاقير الجميع بشكل متساو، إلاّ إن لم يفدك العقار الأول الذي تجربه، قد ينصحك الطّبيب بتناول عقار آخر، أو ربما بتناول مزيج من العقاقير
- لجميع الأنواع من هذه العقاقير أعراض جانبية، وعادةً يمكن رصدها بسرعة عند الخضوع لفحوص الدم أو فحوص البول، قبل أن تتسبب في أي مشاكل. وسيعطيك الطبيب المعالج كتيباً لتسجيل نتائج هذه الفحوص

يمكن أن يتعلم الأشخاص الذين يأخذون هذه العقاقير أو أقرباؤهم كيفية الخضوع للحقن في المنزل، ما يسهّل العلاج كثيراً.

وتساهم الستيرويدات في علاج الروماتيزم لأنها فعّالة جداً في مكافحة الالتهاب. ويمكن الحصول عليها في شكل أقراص أو حقن في المفصل من حين إلى آخر.

ويمكنك الاطلاع على المزيد من أنواع العلاج في الفصل الذي يبدأ في الصفحة 71.

احتمالات الشفاء

إن لم تخضع للعلاج، يمرّ الروماتيزم في فترات انتكاسات وخمود. وقد تنتج الانتكاسة عن أمراض مثل الإنفلونزا أو عن التوتر مثل الحزن على وفاة قريب. وإن تكررت الانتكاسات وكانت شديدةً، تتراكم الأضرار التي تلحق بالمفاصل، ما قد يؤدي إلى القضاء عليها.

ولكن لحسن الحظّ، فإن الأمراض البالغة الشدّة التي تصيب المفاصل والأنسجة نادرة جداً. فحين يسمع بعض المرضى للمرة الأولى عن إصابتهم، يشعرون بالصدمة والحزن ويسألون «هل سأتنقل في كرسي مدولب»؟، فهم يخشون من أن الروماتيزم يعني بشكل حتمي العجز عن الحركة، ولكن هذا الأمر لم يعد صحيحاً.

فالكثير من المرضى لا يعانون إلا من روماتيزم معتدل، كما يمكن السيطرة على الآلام والتصلّب بتناول العقاقير وممارسة التمارين. وحتى أولئك الذين يعانون من مشاكل أكثر خطورة، قادرون بالحصول على المساعدة الملائمة عيش حياة شبه طبيعية وممارسة أعمالهم.

النقاط الأساسية

- يسبب الروماتيزم الالتهاب في المفاصل، وهو يختلف كثيراً عن الفصال
- تتوفر الكثير من المساعدة للأشخاص الذين يعانون من الروماتيزم، ويمكن الحصول عليها من متخصصين في عيادات المستشفيات

النقرس

من يصاب بالنقرس؟

يسود اعتقاد شعبي أن الرجال في منتصف العمر الذي يعانون من الوزن الزائد ويفرطون في تناول الطعام وشرب الكحول هم من يعاني من النقرس. ولكن هذه مجرّد أسطورة، فالنقرس قد يصيب شبّاناً في العشرينيات من العمر والنساء أيضاً، على الرغم من أن المرض نادر عند النساء، ولا يسجّل إلا في فترة ما بعد انقطاع الطمث. وأظهر مسح للمرضى في المملكة المتحدة أن النقرس يصيب 6 من أصل ألف رجل و1 من أصل ألف امرأة في البلاد.

ما الذي يحدث؟

تنتج أزمة النقرس عن تشكيل حمض البول بشكل مفاجئ بلّورات داخل المفصل ما يسبب التهاباً شديداً مع الألم والاحمرار والانتفاخ. وينتج حمض البول عند تكسر مادة البورين (وهي مادة كيميائية موجودة في جميع الخلايا الحيّة). وينتج الجسم مادة البورين بنفسه وهي توجد في العديد من أنواع الأطعمة أيضاً. والأشخاص المعرضون للإصابة بالنقرس ورثوا النزعة إلى انتاج الكثير من حمض البول، إذ يتجمع بكميات كبيرة في مجرى الدم ويخّزن في أنسجة الجسم.

ومن المواقع الشائعة الأخرى، الكليتان والجلد فوق الأذنين

واليدان والمرفقان. وفي حال أصيبت الكليتان، ستتوقفان عن العمل بالشكل الملائم للتخلص من الحمض البولي في البول، فترتفع مستوياته أكثر في الجسم.

يظهر مخزون حمض البول تحت الجلد عل شكل كتل مائلة للون الأبيض، تعرف بـ «التوفة»، وقد تتقرّح وتفرز مادةً تشبه معجون الأسنان. ولا يُعرف السبب الذي يدفع حمض البول إلى تشكيل بلوّرات فجأةً في المفاصل ليسبب الالتهاب، ولكن من الشائع أنها تسبب إصابة بسيطة في المفصل بذلك.

الأعراض

يمكّن التعرّف إلى أزمة النقرس النمطية ببساطة (انظر أدناه).

ما الذي يحدث في أزمة النقرس؟

- في البدء تشعر بانزعاج بسيط، ولكن فيٍ خلال ساعات، يتورّم المفصل ويٍصبح ساخناً وأحمر ومؤلماً
- يشتد الألم كثيراً لدرجة تعجز حتى عن انتعال الحذاء، وقد لا تتحمل حتى الإمساك بغطاء السرير
- حتى من دون العلاج، تزول الأزمة خلال بضعة أيام، ولا تستمر أكثر من أسبوع
- قد تتكرر الأزمات على الرغم من أن تكررها قد يكون بعد أشهر أو سنوات
- لدى 70% من الأشخاص، يكون مفصل ابهام القدم ، المفصل الأول أو المفصل الوحيد المصاب، على الرغم من أن الأعراض قد تظهر في أي مفصل

التشخيص

غالباً ما يكتشف الطبيب أنك مصاب بالنقرس من الأعراض التي تعاني منها ومظهر المفصل المصاب. وسيتعين عليك الخضوع لفحص دم لقياس مستوى حمض البولِ في مجرى الدم والتحقق مماً إذا كانت كليتاك قد أصيبتا. وأحياناً قد يتم استخراج عيّنة من السائل من مفصل يعاني من التهاب شديد باستخدام إبرة دقيقة وحقنة.

ويظهر فحص السائل تحت المجهر المتخصص بلّورات في حمض البول، ما يساهم في التمييز بين النقرسِ وحالة تعرف بـ «النقرس الكاذب»، إذ تكون أعراض الأزمة متشابهةً غير أن البلّورات المسؤولة عنه هي بيروفوسفات الكالسيوم. ويصيب النقرس الكاذب الأشخاص المتقدمين في السنّ الذين يعانون من الفصال، ولا تعتبر هذه الحالة وراثيةً عادةً.

العلاج

إن العقاقير المضادة للالتهاب التي لا تحتوي على الستيرويد فعّالة جداً وقد تقصّر مدّة استمرار الأزمة إن تم تناولها في البداية. وقبل أن تتوفر هذه العقاقير، كانت أزمة النقرس تعالج تقليدياً بتناول عقار «كولشيسين» المستخرج من نبات الزعفران.

ولا يزال الكولوِشيسين مستخدماً وهو فعّال جداً، غير أنه قد يسبب أعراضاً جانبية مثل الإصابة بالإسهال الحادّ لدى بعض الأشخاص. وفي الواقع، إن العقاقير المضادة للالتهاب والكولوشيسين فعّالة جداً في حال تناولها في وقت مبكر، إلى درجة أن الأشخاص الذين يتعرضون لأزمة متكررة ينصحون بالاحتفاظ بهذه الأدوية في منازلهم لتناولها فور الشعور بأول إشارة على بدء حدوث الأزمة.

تشخيص الإصابة بالنقرس كمسبب لألم المفصل

تنتج أزمة النقرس عن تشكيل حمض البول فجأةً بلّورات في المفصل ما يسبب التهاباً حاداً وألماً واحمراراً وتورّماً



صورة بالمجهر لبلورّات حمض البول



نظرة إلى المستقبل

إن كنت لا تزال تعاني من أزمات متكررة، أي أكثر من ثلاث أزمات في السنة تقريباً، قد ينصحك طبيبك في تناول العقاقير لتخفيض مستوى حمض البول في جسمك. والعقار الأساسي هو «ألوبورينول» الذي يتم تناوله في شكل أقراص يومياً، ويسدّ المعبر الكيميائي الذي يقود إلى إنتاج حمض البول.

ساعد نفسك على تفادي النقرس

- اشرب الكثير من السوائل، أي حوالى 3 ليترات في اليوم، خصوصاً في الطقس الحار، وحين تكون في عطلة لأن التعرض للأزمة يزيد حين تعاني من الجفاف
- خفّض وزنك ليصبح متلائماً مع طولك (مراجعة الصفحة 180)
- حافظ على مستوى استهلاك للكحول في إطار المعدلات الموصى بها، أي 21 وحدة في الأسبوع بالنسبة إلى الرجال و14 بالنسبة إلى النساء. وتساوي الوحدة، نصف بينت من الجعة أو كأس صغير من النبيذ أو قياس واحد من المشروبات الروحية
- خفف من تناول الأطعمة والمشروبات التي تحتوي على كميات كبيرة من البورين، ويشمل ذلك الأطعمة الغنية بالبروتينات مثل اللحم الأحمر والنبات التي تعطي حبوباً وقطع اللحم مثل الكبد والكليتين والسردين والأنشوفة. ومن الأفضل تناول وجبات من كاربوهيدرات معقّدة مثل المعكرونة، ويستحسن أن تستشير اختصاصي التغذية للمزيد من المعلومات حول ما يجب أن تأكله
- تفادَ تناول الاسبيرين لأنه يوقف الكليتين عن تصريف حمض البول، تناول الباراسيتامول بدلاً منه لعلاج الآلام والأوجاع الخفيفة

يزال مخزون حمض البول في الأنسجة ببطء عبر البول ليخرج من الجسم. تجري هذه العملية ببطء وستظلّ عرضة للإصابة بأزمات النقرس كلما بقي مستوى حمض البول في جسمك مرتفعاً. وتستخدم عقاقير أخرى، ولكن بشكل أقل، تعمل على تحفيز الكليتين على تصريف حمض البول.

حين تبدأ في الخضوع لأي من هذه العلاجات على الأمد الطويل،

يزداد مؤقتاً خطر الإصابة بأزمة نقرس، لذا تنصح عادةً بتناول عقار مضاد للالتهاب في الوقت عينه في الأشهر الثلاثة الأولى. وما أن تبدأ في الخضوع للعلاج الوقائي بعيد الأمد، قد تضطر على الارجح إلى أن تلتزم به ومتابعته طوال حياتك.

النقاط الأساسية

- أزمات النقرس مؤلمة جداً ولكنها تزول في بضعة أيام حتى من دون علاج
- في حال كانت الأزمات متكررةً، قد تضطر إلى تناول أقراص كلّ يوم لتخفيض كمية حمض البول في جسمك

أنواع أخرى من داء المفاصل الالتهابي

إن الفصال الروماتيزم والنقرس هي الأنواع الأكثر شيوعاً من داء المفاصل، ولكن توجد أنواع أخرى من المرض مهمّة أيضاً، على الرغم من أنها أقل شيوعاً. وتصيب أنواع أخرى من داء المفاصل الأشخاص الذين يعانون من مشاكل مختلفة ، وقد يشكّل داء المفاصل جزءاً كبيراً من المرض أو يعتبر مشكلة طفيفة نسبياً. وفي هذا النوع من داء المفاصل، يلتهب المفصل.

التهاب الفقار المقسط

تسبب هذه الحالة التهاب المفاصل في العمود الفقري بما فيه المفاصل العجزية الحرقفية التي تصل العمود الفقري بالحوض، وقد تصيب الوركين أيضاً. ويصيب هذا المرض الرجال أكثر بثلاث مرّات من النساء، وغالباً ما يظهر بين عمر 20 و40 سنة، ويكون خطر الإصابة أكبر بين 10 و20 مرّة لدى الأشخاص الذي يعاني أحد والديهم أو ووالدتهم من هذه الحالة.

يتصل التهاب الفقار المقسط بشكل وثيق مع عامل وراثي يعرف بالنسيج نوع HLA-B27. ولا يحمل إلا نحو 8% من السكان عامل HLA-B27 الوراثي، ولكن 95% من المصابين بالتهاب الفقار المقسط يحملون هذا النوع من النسيج.

أعراض التهاب الفقار المقسط

إن العرض الأساسي لهذا المرض هو الألم والتصلّب في أسفل الظهر والوركين، ويكون الأمر أكثر إزعاجاً في الصباح، وقد يستمرّ لعدّة ساعات. وبعدها يسترخي العمود الفقري مع ممارسة التمارين، ولكن التصلّب يعود في الصباح التالي. ومن دون علاج، قد ينتشر التصلّب ليشمل العمود الفقري بكامله بما فيه العنق.

من المهم جداً اتباع برنامج يومي من التمارين وزيارة المعالج الفيزيائي للحفاظ على مرونة العمود الفقري. إذ من دون ممارسة التمارين، يصبح العمود الفقري منحنياً.

يمكن للعقاقير أن تخفف من الشعور بالألم والتصلّب، ولكن لا يمكن أن تحلّ مكان التمارين في ضمان الحفاظ على القدرة على الحركة.

وفي بعض الأحيان، قد تصاب مفاصل أخرى، وقد يسبب لك الألم تحت الكعب الكثير من الإزعاج (مراجعة صفحة 67). وقد يعاني المصابون في بعض الأحيان أيضاً من التهاب في العين التي يحمر لونها وتصبح مؤلةً ودامعةً والنظر فيها غير واضح، ما يتطلب علاجاً فورياً لدى اختصاصي عيون.

توجد أمراض أخرى شبيهة بالتهاب الفقار المقسط، وتعرف باسم «الالتهاب الفقاري المفصلي اللاصق». وتجد الأمراض الأخرى أدناه.

داء المفاصل التفاعلي (متلازمة رايتر)

يصيب بعض الاشخاص بعد تعرضهم لعدوى في الأمعاء أو المسالك البولية والتناسلية، إذ يصبح عدد صغير من المفاصل، عادةً في الركبة والكاحل أو الاثنين معاً، منتفخ ومؤلم. ولا تصاب المفاصل بعدوى، ولكن الالتهاب يطرؤ نتيجة ردّة فعل الجسم على العدوى، لذا يعرف بـ «داء المفاصل التفاعلي». وقد يترافق أيضاً مع ألم في الظهر والتهاب في العين وطفح جلدي على كعبيّ القدمين.

أمراض التهابية في الأمعاء (خصوصاً التهاب القولون التقرحي)

قد يسبب في بعض الأحيان التهاباً في المفاصل في نمط مشابه لالتهاب الفقار المقسط، ولكنه يصيب أيضاً المفاصل الكبيرة مثل الوركين والركبة والكاحل.

التهاب المفاصل الصدافي

إن التهاب المفاصل الصدافي هو مرض جلدي شائع يصيب نحو 2% من السكان، ويصاب نسبةً قليلة منهم (حوالى 10%) بداء مفاصل التهابي. وقد تظهر مشاكل المفاصل حتى حين تكون هذه الحالة خفيفة، وقد تسبق أحياناً التغيرات على الجلد.

ولكن من ناحية أخرى، قد لا يتعرض الأشخاص المصابون بالتهاب المفاصل الصدافي الحاد لأي مشاكل في المفاصل على الإطلاق.

ينتمي التهاب المفاصل الصدافي إلى مجموعة الالتهاب الفقاري المفصلي اللاصق، ولكن في الحالات بالغة الشدّة يصعب تمييزه عن الروماتيزم بما أنه غالباً ما يصيب المفاصل الصغيرة في اليدين والقدمين، بالإضافة إلى المفاصل الكبيرة.

أعراض التهاب المفاصل الصدافي

على عكس التهاب الروماتيزم، قد ينتشر التهاب المفاصل الصدافي بشكل غير متساو، فقد تصاب إحدى اليدين دون الأخرى. ويلاحظ 8 من أصل 10 يعانون من التهاب المفاصل الصدافي أن المرض يصيب الأظافر حيث تصبح محفّرةً وطبشوريةً.

ويعاني ثلث الأشخاص المصابين من ألم في أسفل الظهر نتيجة الالتهاب في المفاصل العجزية الحرقفية وهو أمر نادر ما يسجّل في حالات الروماتيزم. ويمكن علاج الحالات الخفيفة من هذا المرض بممارسة التمارين وتناول العقاقير المضادة للالتهاب. ولعلاج الحالات الأكثر شدّةً، يمكن اللجوء إلى العلاج بالعقاقير مثل

تلك المستخدمة في علاج الروماتيزم (مراجعة صفحة 71).

داء المفاصل لدى الأطفال

قد يعاني الأطفال من انتفاخ وألم في المفاصل، عادةً بعد الإصابة بفيروس أو التعرّض لإصابة، وغالباً ما تزول هذه الحالة بسرعة. وأمّا داء المفاصل الذي تستمر أعراضه لأكثر من 12 أسبوعاً فهو غير اعتيادي وقد يكون ناتجاً عن التهاب مزمن، وتعرف هذه الحالة بـ «الروماتيزم الشبابي»، وفي المملكة المتحدة يصيب هذا المرض حوالى 112 ألف طفل من جميع الأعمار. ويختلف عدد المفاصل المصابة من شخص إلى آخر، وقد يصاب بعض الأطفال بالتهاب في العين والبعض الآخر بطفح جلدي وارتفاع في درجة الحرارة.

ويحتاج جميع الأطفال الذين يعانون من داء المفاصل إلى رعاية طبية خاصة على يد فريق متخصص في المستشفى يعمل مع الوالدين والأساتذة في المدرسة لضمان أن يعيش الطفل حياةً طبيعيةً بقدر الإمكان.

ويتخلّص الكثير من الأطفال من المرض في غضون سنوات قليلة، ولكن القليل منهم يعانون من مشاكل مستمرة مع تقدمهم في السنّ، ويصاب عدد قليل بالمرض في سنّ الرشد.

النقاط الأساسية

- يوجد أنواع عديدة من داء المفاصل الالتهابي، ويعد الروماتيزم أكثرها شيوعاً
- قد يصاب الأطفال والشبّان بداء المفاصل الالتهابي ويحتاجون إلى رعاية خاصة في المستشفى

حالات التهابية أخرى

قد تسبب حالات أخرى غير مرتبطة بالالتهاب الفقاري المفصلي اللاصقِ بالتهاب مرتبط بداء مفاصل معتدل. ويكون الالتهاب أكثر انتشاراً، ويصيب المفاصل والأنسجة في أماكن أخرى من الجسم.

الذئبة الحمامية المجموعية

ينتمي هذا المرض إلى مجموعة «أمراض الأنسجة الضامة» (النسيج الضام يمسك ويربط بين أجزاء الجسم)، وهو شبيه بالروماتيزم باعتبارِه مرض مناعة ذاتية (مراجعة الصفحة 22) غير أنه أقلّ شيوعاً، ويكون فِيه التهاب المفاصل أقل حدّة. وتشكّلٍ النساء بين عمر 20 و40 عاماً 90% من المصابين بالمرض، فضلاً عن أن النساء من أصول أفريقية – كاريبية هنّ الأكثر عرضة له.

أعراض الذئبة الحمامية المجموعية

- مفاصل مؤلمة ومنتفخة، خصوصاً في اليدين
- الشعور بالانزعاج وارتفاع في درجةٍ الحرارة
- طفح جلدي على الوجه، خصوصاً عند التعرّض لأشعة الشمس
- فقدان الشعر

إن مرض الذئبة الحمامية المجموعية معتدل بشكل عام، يصيب المفاصل والجلد فقط ويسبب فقر دم خفيف. غير أن البعض يصابون بالتهاب حاد في الأعضاء الداخلية مثل الكليتين والرئتين والجهاز العصبي، وقد تصاب الحوامل بالإجهاض بشكل متكرر. ويستجيب هذا المرض بشكل جيد إلى العلاج بالستيرويد، ولكن في الحالات الأكثر شدّةً قد يكون ثمة حاجة إلى تناول العقاقير التي تقمع جهاز المناعة.

التهاب العضلات

إن مرض التهاب العضلات هو أيضاً اضطراب في النسيج الضام، ولكنه أقل شيوعاً من الذئبة الحمامية المجموعية، ويصيب العضلات بشكل أساسي، فتلتهب وتضعف. وفي حالة التهاب العضلات يصاب الجلد أيضاً. وتتجاوب الحالتان مع العلاج بالستيرويد الذي قد يكون ثمة حاجة إلى استخدامه بجرعات كبيرة لمدّة محددة من الوقت.

ألم العضلات الروماتيزمي

إن ألم العضلات الروماتيزمي شائع، فهو يصيب الأشخاص المتقدمين في السنّ، وقلّ ما يصيب الأشخاص دون الخمسين من العمر. وهو غير مرتبط بأمراض النسيج الضام.

يعني اسم هذا المرض «الألم في العديد من العضلات»، ولكن يبدو أنه ينتج عن التهاب في مفاصل حزام الكتف وحزام الحوض وليس العضلات.

أعراض ألم العضلات الروماتيزمي

- ألم حاد وتصلّب حول الكتفين والوركين يكون أسوأ في الصباح
- صعوبة في الانقلاب في السرير في خلال الليل بدون مساعدة
- الشعور بالانزعاج بشكل عام والإرهاق وارتفاع درجة الحرارة أحياناً
- فقدان الوزن
- الاكتئاب

تشخيص ألم العضلات الروماتيزمي

سيتمكّن الطبيب غالباً من تشخيص إصابتك استناداً إلى الأعراض التي تصفها وفحص الدم الذي تجريه لفحص سرعة ترسب الدم، والذي غالباً ما يكون مرتفعاً في حالة الألم العضلي المتعدد (صفحة 11)، ما يشير إلى وجود التهاب.

علاج ألم العضلات الروماتيزمي

تساعد الستيرويد التي تؤخذ فموياً أو عبر الحقن بشكل كبير المصابين، وستشعر بعد 24 ساعةً أنك عدت إلى طبيعتك. ويجب عدم التوقف عن تناول الستيرويد بسرعة بما أنه عليك أن تستمر في العلاج لعدّة أشهر (وأحياناً لعدّة سنوات).

وللمزيد من المعلومات، يمكنك مراجعة «علاج داء المفاصل والروماتيزم صفحة 71).

النقاط الأساسية

- تسبب بعد الأمراض النادرة الالتهاب في عدّة مناطق من الجسم بما فيها المفاصل، ويمكن معالجتها بالستيرويد التي تعتبر عقاقير فعّالة في محاربة الالتهاب

حالات غير التهابية

متلازمة الألم العضلي التليفي

غالباً ما يخلط الناس بين الألم العضلي التليفي (فيبروميالجيا) وألم العضلات المتعدد (بوليميالجيا) (مراجعة صفحة 42) ولكن في حال ألم العضلات التليفي لا يوجد إشارة إلى الإصابة بالالتهاب. وغالباً ما يشعر الأشخاص الذين يعانون من ألم العضلات التليفي بالقلق من احتمال إصابتهم بداء المفاصل أو نوع آخر من الأمراض الخطيرة، ولكن في معظم الأحيان لا يكون ذلك الوضع فعلياً، إذ تظهر فحوص الدم وصور الأشعة السينية أن الوضع طبيعي. وتعتبر النساء في منتصف العمر معظم الأشخاص الذين يصابون بألم العضلات التليفي. ويبدو في بعض الحالات أن المرض ينتج عن الحزن أو التوتر، وغالباً ما يرتبط بقلّة النوم. وقد يصعب تحديد ما إذا كان الألم المزمن الناتج عن المرض أدى إلى الشعور بالإرهاق والتعب وقلة النوم، أو أن قلّة النوم هو الذي أدى إلى ظهور المشكلة في الأساس.

أعراض الألم العضلي التليفي

- ألم وإرهاق خصوصاً في الكتفين والظهر والمرفقين والركبتين
- على الرغم من أن المفاصل والأنسجة اللينة طرية، إلا أنها لا تتورّم
- قد تشعر بتصلّب في العضلات والمفاصل في الصباح، ولكن ذلك يختفي بسرعة حين تستيقظ
- الاكتئاب وانخفاض المعنويات
- قلّة النوم
- قلّة الطاقة

العلاج

قد يصف طبيبك العقاقير ليخلصك من الاكتئاب ويساعدك على النوم في حال الضرورة. ومن المهم جداً أن تحافظ على نشاطك. فإن ارتحت لفترة طويلة، قد يزداد وضعك سوءاً لأنك ستشعر بالإرهاق وستضعف عضلاتك وتصبح أكثر عرضة للإصابة. وستساعدك التمارين المنتظمة على تصفية ذهنك وتحسّن نوعية نومك. كما يمكنك أن تساعد نفسك باعتماد تغييرات أخرى في نمط حياتك بالإضافة إلى إتباع العلاج الذي يحدده الطبيب العام.

نصائح لتساعد نفسك بنفسك إن كنت تعاني من ألم العضلات التليفي

- لا تشرب القهوة أو غيرها من المشروبات التي تحتوي على الكافيين لأنها قد تسبب لك اضطراباً في النوم
- فكّر في المشاركة في فصول للاسترخاء
- حاول التعامل مع أي مسبب للتوتر في حياتك اليومية
- حافظ على نشاطك وقم بتمارين منتظمة خفيفة مثل السباحة أو المشي البطيء

فرط المرونة

لا يعتبر مرض فعلياً، ولكنه قد يسبب آلاماً في المفاصل لدى الشبّان، فالناس هم من جميع الأشكال والأحجام ومرونة المفاصل تتغير بشكل مشابه. ويعاني بعض الأشخاص من مفاصل متصلبة طبيعياً فيما تكون لينةً جداً عند البعض الآخر، وتعرف المفاصل المرنة عادةً بأنها «مزدوجة المفصل».

وإن كنت واحداً من أولئك الأشخاص، قد تكون قادراً على الانحناء فيما تكون ركبتاك مستقيمتين وأن تضع يديك بشكل مسطح على الأرض أمامك، فيما يعجز كثيرون لعن مس أصابع قدميهم في هذه الوضعية. وقد ينحني مرفقاك وركبتاك إلى الخلف وترتفع أصابعك حين تمدها، وإن كنت قادراً على القيام بجميع ذلك تكون مصاباً بمتلازمة فرط المرونة.

ويمثّل فرط المرونة الطرف اللين من الطيف الطبيعي لحركة المفصل. ويعاني عدد محدود من الأشخاص الذين لديهم مفاصل مرنة من انخلاع متكرر وتتضرر مفاصلهم بسهولة، غير أن فرط المرونة يكون معتدلاً لدى معظم الناس.

كيف تساعد نفسك بنفسك في حال المفاصل مفرطة المرونة

- احرص على ألا تجهد مفاصلك
- مارس تمارين يومية لتبني عضلاتك، فالعضلات التي تعتني بها جيداً ستساعد في دعم مفاصلك وتحميها من الإجهاد
- تفادَ التمارين أو النشاطات التي تزيد في إجهاد المفاصل مثل رقص الباليه والجمباز
- الأهم هو أن تقاوم القيام بحركات أمام أصدقائك لتتباهى بقدراتك ومرونة مفاصلك

فرط المرونة

يمثّل فرط المرونة الطرف اللين من الطيف الطبيعي لحركة المفصل



وقد تسبب الأنشطة اليومية الإجهاد للمفاصل اللينة، ويقلق الأشخاص الذي يعانون من مفاصل مفرطة المرونة ومؤلمة من أنهم يعانون من داء المفاصل، على الرغم أنه على الأرجح أن الوضع ليس كذلك. وستساعد بعض الإجراءات البسيطة في السيطرة على الألم (مراجعة صفحة 47).

مشاكل العنق والظهر

ألم الظهر

من الشائع جداً معاناة الألم في أسفل الظهر، فـ 80 % من السكان يعانون منه في مرحلة ما من حياتهم، ومعظم هذا النوع من الألم «غير محدد» أو «آلي»، أي أنه ينتج عن مشاكل جسدية بسيطة في البنية المعقدة للظهر، مثل عضلة أو رباط أو وتر يعاني

من الإجهاد، يشفى وحده مع الوقت. ولكنّ شّدة الألم ليست مؤشراً صادقاً على مدة خطورة سببه، ففي معظم الأحيان تكون الآلام الأكثر شدّة غير محددة وتشفى وحدها مع الوقت.

ولتفادي الألم، من المهم تحسين طريقة الوقوف والانتباه عند حمل الأغراض الثقيلة والقيام بتمارين رياضية منتظمة. ويمكن الحصول على معلومات مفيدة حول العمود الفقري في كتاب «فهم ألم الظهر» ضمن مجموعة «طبيب العائلة».

عرق النسا

أحياناً قد تشعر بالألم في إحدى الساقين وفي الظهر. إن عرق النسا قد ينتج عن ضغط قرص في العمود الفقري على عصب، وقد يرافقٍ ألم الساق مع شعور بالوخز أو الخدر. وعلى الرغم من أنه غالباً ما يشار إلى هذا المرض بأنه «قرص منزلق» إلا أنه في الواقع لا تنزلق الأقراص إلى الداخل والخارج. فمن الأصح إذاً استخدام مصطلح «قرص متدلٍ» أو «قرص ممزق». وتمتلئ الأقراص بهلام يعمل كوسادة بين العظام العمودٍ الفقريٍ. وحين يتمزق قرص، يتسرب بعض الهلام ويثير عصباً مجاوراً، ما يؤدي إلى ألم قوي في أسفل الساق (مراجعة صفحة 50).

العلاج

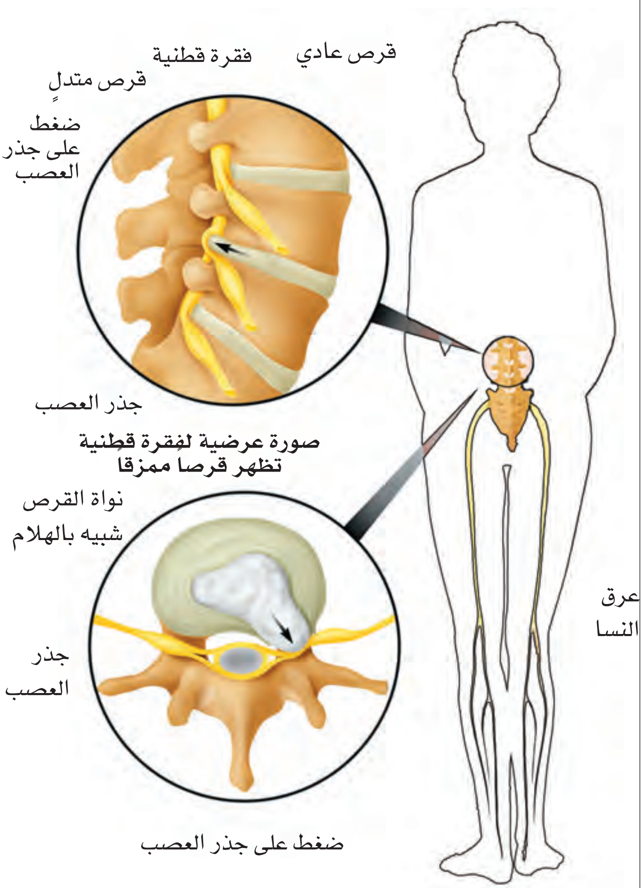
عند تناول المسكنّات والاستراحة لبضعة أيام وممارسة التمارين الخفيفة والخضوع للعلاج الفيزيائي، قد يشفى التمزق، إذ يتم امتصاص المادة في القرص ويخفّ الضغط على العصب. ومن المهم جداً الحرص على القيام بالحركة بقدر ما يسمح لنا الألم، مع أنه في البداية قد يكون من المهم الاستراحة في السرير ليوم أو يومين في حال كان الألم شديداً.

وعادةً، يشفى معظم الناس بشكل تام بعد بضع أسابيع، ولكن لدى عدد قليل من الأشخاص، لا تتحسن الأعراض مع تناول المسكنات والعلاج الفيزيائي وقد يحتاجون إلى الخضوع إلى عملية جراحية لإزالة المادة في القرص.

ألم ظهر ناتج عن قرص متدل

أحياناً تشعر بألم في إحدى الساقين وفيً أسفل الظهر وقد ينتج ذلك عن قرص متدلٍ في العمود الفقري

صورة جانبية للفقرة القطنية تظهر قرصاً تمزق إلى الجانب ويضغط على جذر عصب



ألم العنق

إن ألم العنق شائع على الأرجح بقدر ألم الظهر، وغالباً ما تكون أسبابهما متشابهةً، على الرغم من أن وجود قرص ممزق في العنق أقل شيوعاً من أسفل الظهر. فمعظم الناس يحنون كتفيهم ويتركون الرأس يتدلى إلى الأمام. والرأس ثقيل جداً (بقدر دلو ماء) ولمنع الرأس من الهبوط حتى الصدر، يتعين على العضلات في أسفل العنق بذل الكثير من الجهد للإمساك بالرأس.

وفي النهاية، يسبب هذا التقلّص أو التوتر المزمن ألماً وتصلباً في العضلات شبه المنحرفة في الكتفين وفي العنق وفي أسفل الرأس، وقد يسبب أيضاً آلام رأس حادة تشعر بها في الجبين وخلف العينين.

العلاج

يشمل العلاج فهم المشكلة، وتصحيح طريقة الوقوف والقيام بتمارين منتظمة بسيطة لإرخاء العضلات والحفاظ على ليونة العنق.

الداء الفقاري المفصلي

إن داء المفاصل التنكسي في العمود الفقري شائع جداً، فإن خضع جميع الأشخاص فوق الخمسين سنة إلى صورة أشعة سينية، سيظهر أن جميعهم يعانون من تغيرات تنكسية. ولكن لا يعني ذلك أن جميع أولئك الأشخاص يشكون من آلام في الظهر، ومن بين الذين يعانون منه، غالباً ما يصابون بالألم من حين إلى آخر وليس بشكل دائم. لذا لا علاقة واضحة بين التغيرات على صور الأشعة والأعراض.

وبغض النظر عمّا إذا ظهرت التغيرات التنكسية على صور الأشعة، يخفّ ألم الظهر في غضون بضعة أيام مع تناول المسكّنات، تليها تمارين خفيفة، ثمّ العودة إلى ممارسة النشاطات العادية. ومن المهم جداً الحفاظ على القدرة على الحركة بقدر ما يسمح به الألم، على الرغم من أنك قد تحتاج في البداية إلى الاستراحة

ليوم أو يومين في السرير. ولكن في حال استمر ألم الظهر لأكثر من أسبوع، وواجهت صعوبةً في العودة إلى العمل، يصبح من الضروري أن تستشير الطبيب.

أمّا التهاب الفقار المقسط فهو نوع آخر من داء المفاصل الذي يصيب العمود الفقري، وهو نوع نادر من داء المفاصل الالتهابية، وقد تكلمنا عنه في وقت سابق (مراجعة صفحة 36).

هشاشة العظام

قد يكون الألم في أعلى الظهر لدى الأشخاص الأكبر سنّاً، خصوصاً النساء، ناتجاً عن هشاشة العظام (انخفاض الكتلة العظمية).

هشاشة العظام

في حالة هشاشة العظام، تصبح العظام أرق وأضعف، وقد ينهار العمود الفقري ليصبح الظهر مستدير الشكل



يفقد الجميع الكالسيوم من العظام مع تقدمهم في السنّ، خصوصاً النساء بعد مرحلة انقطاع الحيض. وعادةً ما تكون هذه العملية بطيئةً جداً، ولكن قد تصل إلى مرحلة تكون فيها العظام قد فقدت كميةً كبيرةً من الكالسيوم لدرجة أنها تصبح هزيلةً وعرضةً للتكسر. وقد تنحرف الفقرات في أعلى الظهر ليصبح شكل الظهر مستديراً (حدبة دواجيرز). وحين تتضرر عظمة قليلاً فقد يترافق ذلك مع ألم مزمن أو أزمات ألم شديدة، ولكن عابرة. وإن كنت تظنّ أنك تعاني من هشاشة العظام، عليك استشارة الطبيب.

تتوفر حالياً علاجات تخفف من فقدان الكالسيوم في العظام وتقوّيها قليلاً. ويمكنك أن تساعد نفسك أيضاً بالإقلاع عن التدخين والحرص على اتباع نظام غذائي غنيّ بالكالسيوم والقيام بتمارين رياضية بانتظام، منها السير لنصف ساعة ثلاث مرّات في الأسبوع.

ويمكنك الحصول على معلومات إضافية حول هشاشة العظام في كتاب «هشاشة العظام» من مجموعة «طبيب العائلة».

مشاكل في المفاصل الفردية وحولها

إن مصطلح «داء الأنسجة اللينة الروماتيزمي» هو المصطلح المستخدم لوصف مجموعة من الأمراض المؤلمة الناتجة عن مشاكل في الأنسجة اللينة حول المفاصل، وليس عن مشاكل في المفاصل نفسها. وقد تكون مسؤولة عنها الأوتار التي تربط العضلات بالعظام والأربطة التي تربط العظام في ما بينها أو الجوارب الزليلية.

ويشمل العلاج المبدئي لهذه الأمراض حقن الستيرويد للتخلّص من الألم والالتهاب في المرحلة التي يشتد فيها الألم، ووضع جبيرة لإراحة المنطقة المؤلمة، ولكن الأهم يبقى التعرّف إلى النشاط الذي سبب المشكلة وتفاديه بشكل تام في المستقبل أو تغيير طريقة القيام به. وفي حال إهمال العلاج، سيكون من شبه المؤكد أن تعود المشكلة، وتنضوي العديد من الإصابات الرياضية إلى هذه الخانة.

ألم الكتف

أحياناً، قد ينتج الألم الذي تشعر به في الكتف عن مشاكل في العنق. ويصحّ ذلك إن كان الألم في أعلى الكتف في العضلة شبه المنحرفة التي تمرّ عبر مفصل الكتف والعنق. وغالباً ما تشعر بالألم الناتج عن مفصل الكتف في أعلى الذراع، وليس في الكتف. والسبب الأكثر شيوعاً في ذلك هو ظاهرة الكتف المتجمد.

الكتف المتجمد

يصيب عادةً الأشخاص المتقدمين في السنّ، وهو نادر بالنسبة إلى من هم دون الخمسين سنة. وعادةً تبدأ الأعراض بشكل مفاجئ وقد تلي التعرّض لإصابة طفيفة قد تكون خفيفةً جداً لدرجة أنك قد تنسى أمرها. وفي بعض الأحيان، قد يلي الكتف المتجمد الإصابة بالقوباء أو أزمة قلبية.

ولا نعرف بالضبط ما الذي يسبب الكتف المتجمد، ولكننا نعرف أن الكبسولة التي تحيط بالمفصل تصبح سميكةً وملتهبةً وتسبب الألم. وتكون الكبسولة الملتهبة لزجةً ما يؤدي إلى التحام بين الكبسولة والعظام، ويحدّ من حركة المفصل.

أعراض الكتف المتجمد

- ألم دائم قد يكون حاداً جداً، حتى عند عدم تحريك المفصل
- صعوبة في النوم بسبب الألم وقد يكون من المستحيل أيضاً التمدد على الجانب المصاب
- تصلّب شديد، ما يصعّب عليك مثلاً مدّ يدك للوصول إلى رفّ أو إلى جيبك الخلفي أو حتى تحريك المفصل

العلاج

حتى من دون علاج، يمكن التخلّص عادة من ألم الكتف المتجمد في غضون حوالى 18 شهراً، ولكن الكثيرين لا يرغبون في انتظار كلّ هذه المدّة. وحين يسبب الكتف ألماً كبيراً يكون العلاج الأنسب

الخضوع لحقن ستيرويد في المفصل، إذ يساهم ذلك في التخفيف من الألم على الرغم من حاجتك في بعض الحالات إلى أكثر من حقنة واحدة.

ومن المهم أيضاً ممارسة التمارين بانتظام لاستعادة القدرة على القيام بمجموعة من الحركات وتمنع الكتف من أن يصبح متصلباً بعد زوال الألم.

التمارين التي يجب ممارستها في حال الإصابة بكتف متجمّد

- قفّ واحنِ جذعك قليلاً باتجاه الكتف المصاب، حتى تتدلى ذراعك بعيداً عن جسمك. حرّك الذراع بلطف إلى الخلف والأمام مع الحفاظ على مرفقين مستقيمين وتفادي هزّ الكتفين. حرّك ذراعيك إلى الخلف والأمام عشر مرّات وكرر التمرين عدّة مرّات في اليوم
- انحن إلى الأمام وحرّك ذراعك من جنب إلى جنب بالعرض، لتحرّك مفصل الكتف باتجاه مختلف، ثمّ حرّك الذراع بحركة دائرية. وفيما يصبح الكتف أكثر حرية، ستجد أنك قادر على تحريك الذراع إلى أبعد والقيام بحركات دائرية أكبر
- مدّ يدك التي لا تؤلمك إلى خلف خاصرتك وامسك معصمها بالذراع التي تعاني فيها من كتف متجمّد. وادفع ذراعك خلف ظهرك بلطف من دون أن تقوم بالحركة بقوة

وعند ممارسة التمارين التي وصفناها لكم في الصفحة 55، لا تتمدد أو تتحرك بعد المنطقة التي تشعر فيها بالألم، فإجبار كتفك على القيام بمجموعة واسعة من الحركات سيزيد المشكلة سوءاً. ولكن بالاهتمام بالتمارين المنتظمة، ستسترجع الحركة في كتفك بشكل عادي، على الرغم من أنك ستشعر بإعاقة بسيطة مقارنة مع الجانب الطبيعي من الجسم.

التهاب أوتار الكتف

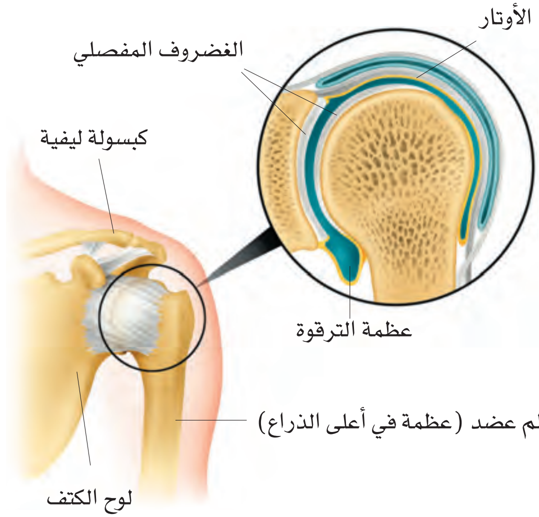
إن التهاب الأوتار أو الأغماد التي تحتويها هو سبب شائع لألم الكتف. فالكتف الطبيعي قادر على القيام بمجموعة واسعة من الحركات، إذ يمكنك وضع ذراعيك فوق رأسك ووضعهما إلى جانبك وتحريكهما خلف ظهرك. فقد ورثنا هذه القدرات عن أسلافنا بفعل عملية التطور ، إذ احتاجوا إلى هذه القدرات ليتأرجحوا بين الأشجار. ولكن للأسف، يعني ذلك أن أوتار الكتف تتضرر بسهولة وهي عرضة للتلف، فيمكن أن تهترئ وتنزف قليلاً ما يؤدي إلى الالتهاب، ويسبب ذلك الألم الذي يكون حاداً عند تحرك الكتف، ويخفّ عند إراحته.

العلاج

يمكن علاج هذه الحالة بحقن الستيرويد في المنطقة حول الوتر الملتهب. وبعد بضعة أيام، يمكنك البدء في الخضوع إلى تمارين رياضية خفيفة لاستعادة الحركة الطبيعية للكتف. وتكون عادةً التمارين مشابهةً لتلك المستخدمة في حال الكتف المتجمد (مراجعة صفحة 55)، ولكن سينصحك الطبيب، أو المعالج الفيزيائي، بما يتعين عليك القيام به بالتحديد.

تشريح مفصل الكتف

في حال التهاب أوتار الكتف تكون الأوتار هي المتضررة، وفي حال الكتف المتجمد تكون الكبسولة هي المتضررة



وحين يخفّ الألم، عليك أن تقاوم إغراء حمل أغراض ثقيلة و تفادي القيام بأي عمل يسبب إجهاداً لكتفيك، مثل تنظيف النوافذ واستخدام المكنسة الكهربائية وحرث الحديقة.

وعليك أن تنتبه من مخاطر الأكياس البلاستيكية التي يمكن ملؤها بأغراض ثقيلة، ويتعين حملها فيما تكون الذراعان متدليتين إلى الأسفل، ويلقي الوزن بثقله على المرفقين والكتفين والعنق، فيجهد الأنسجة ويسبب الألم.

ومن الأفضل استخدام العربات عند القيام بالتسوق لابتياع حاجيات ثقيلة، أو حمل أغراض خفيفة فقط في أكياس صلبة ذات مسكات عريضة تُحمل عند الساعد، ما يعني أن القسم الأكبر من الثقل يلقى على الورك بدل إجهاد الذراع.

مرفق لاعب كرة اليد ولاعب الغولف

قد تسبب هذه الحالات الألم في النقاط التي ترتبط فيها الأوتار بالعظمة حول المرفق. ويسبب مرفق لاعب كرة المضرب الألم في الجزء الخارجي من المرفق حيث ترتبط العضلات الباسطة في الجزء الخارجي من الساعد. وتساهم هذه العضلات في ليّ الرسغٍ إلى الخلف وتجليس الأصابع. أمّا مرفق لاعب الغولف فأقل شيوعاً ويسبب الألم في الجزء الداخلي من المرفق عند نقطة اتصال العضلات المثنية التي تساهم في ليّ الرسغ إلى الأمام وثني الأصابع.

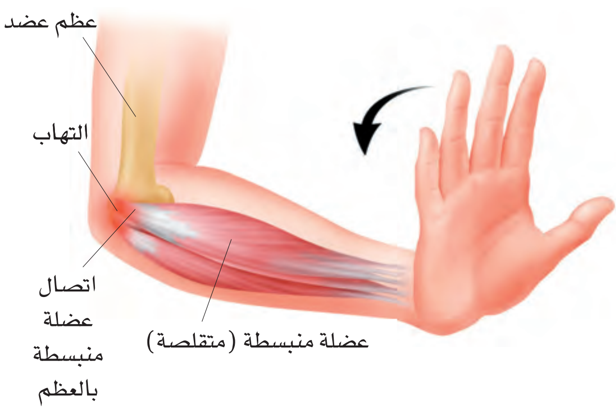
تم اكتشاف هاتين الحالتين لدى رياضيين في البداية، غير أن معظم الناس يعانون منها نتجية نشاطات يومية يقومون بها، مثل حمل أغراض ثقيلة والدفع والشدّ. وأحياناً قد يسبب حادث واحد هاتين الحالتين مثل إنزال حقيبة ثقيلة عن ظهر خزانة. وليس بالضرورة أن يكون الغرض ثقيلاً، فالموظفون الذين يسحبون ملفات من خزانات صغيرة وضيقة هم عرضة للإصابة أيضاً.

العلاج

قد يكون من المفيد حقن إبرة ستيرويد في المنطقة التي تشعر فيها بالألم، ومن المهم أيضاً ممارسة التمارين. ولكن الأهم تبيّن سبب المشكلة في الأصل، وتفادي القيام بهذا النشاط في المستقبل، وإلا قد تعود الأعراض وتصبح مزمنة.

مرفق لاعب كرة المضرب

صورة لذراع يمنى مأخوذة من جهة اليمين. حين تتقلص العضلة المنبسطة لليّ الرسغ إلى الخلف، تشدّ العضلة على العظمة. ويسبب ذلك الألم في حال التهاب المنطقة، وهو ما يعرف بـ «مرفق لاعب كرة المضرب».



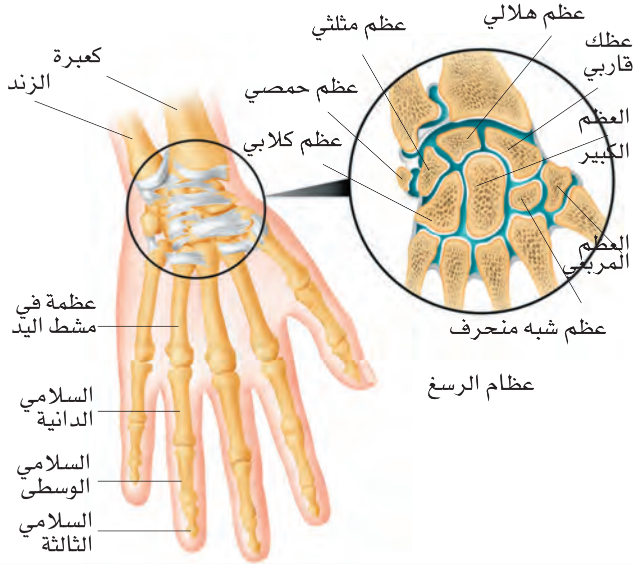
متلازمة فرط الاستخدام (إصابة ناتجة عن الإجهاد المتكرر)

شهدت المحاكم في المملكة المتحدة حديثاً جدلاً واسعاً حول ما إذا كان هذا النوع من الإصابات حقيقي (بعد أن طالب المصابون بتعويضات من أرباب أعمالهم)، ولكن معظم الأطباء يؤكدون أن هذا المرض موجود فعلاً.

ومثل جميع مشاكل الأنسجة اللينة الأخرى، تنتج هذه الحالة عن سوء استخدام المنطقة المصابة من الجسم أو الإفراط في استخدامها. وتعرف أيضاً بـ «متلازمة أعلى الطرف» وتصيب العنق والكتفين والذراعين واليدين لدى الأشخاص الذين يقوم عملهم على استخدام لوح المفاتيح والآخرين الذين يكررون الحركات عينها في عملهم.

تشريح اليد والرسغ

يحتوي الرسغ واليد على الكثير من العظام



وقد رصدت هذه الحالة للمرة الأولى لدى أشخاص يعملون في لم البيض من الدجاج. ولا ينحصر الألم في منطقة واحدة، ولكن الألم يكون أشدّ في ظهر اليدين والساعدين وهو مرتبط بشكل واضح بالعمل الذي تقوم به. في البداية، قد تشعر بالألم في نهاية يوم عمل شاق، ولكن إن تركته من دون علاج، قد تتطور الحالة ويصبح الوقت بين بدء العمل والشعور بالألم أقصر. وفي الحالات الأكثر شدّةً، قد تشعر بالألم طوال الوقت حتى حين لا تكون في العمل. كما قد تسبب لك النشاطات العادية التي تقوم بها خارج العمل الألم أيضاً.

العلاج

إن أهملت الأعراض وتركت المرض ليشتد ويصبح مزمناً، سيكون العلاج صعباً وغير فعّال في الكثير من الحالات. لذا من

المهم أن تتصرّف بسرعة حالما تشكّ في أنك تعاني من مشكلة.

راقب طبيعة عملك والمكان الذي تعمل منه.. فعلى الرغم من أن المعالجين الفيزيائيين والمعالجين الوظيفيين خبراء في إجراء هذه التقييمات، فثمة أمور عديدة يمكن أن تغيرها بنفسك (صفحة 62 – 63).

ناقش هذه المسألة مع أرباب عملك واقصد الطبيب العام أو طبيب الصحة العامة الوظيفية في الشركة في حال وجوده.

وعلى الرغم من أن معظم حالات متلازمة الافراط في الاستخدام تنتج عن ممارسات في مكان العمل، ولكن قد تصاب بالمشاكل عينها إن استخدمت الكمبيوتر وغيرها من المعدات، مثل آلة الخياطة أو آلات الخردة في المنزل. وهنا يتعين عليك اتباع مبادئ السير بشكل جيد والجلوس والوقوف بشكل مستقيم ومناسب، ما ينجح عادةً في تمكّن الناس من الاستمرار في أعمالهم.

متلازمة النفق الرسغي

إنها حالة شائعة يتعرض فيها العصب الناصف للضغط فيما يمرّ عبر الرسغ (صفحة 64). وتنتظم عظام الرسغ على شكل حدوة حصان، وتتصلٍ أطراف الحدوة الحرّة في ما بينها من خلال نسيج قاس يشكّل نفقاً ضيقاً يعبر من خلال العصب الناصف.

ًوقد يسبب أي تورّم للأنسجة في المنطقة بالضغط على العصب ويحفزه. وتتم ترجمة الرسائل التي يبعثها العصب الناصف إلى الدماغ بأنها آتية من المنطقة التي يمرّ فيها (أي اليد).

وقد تنتج متلازمة النفق الرسغي عن احتباس للسائل مثلما يحدث في خلال فترة الحمل أو عند قلّة نشاط الغدّة الدرقية أو قد تكون من أعراض الإصابة بالروماتيزم، ولكن السبب الأساسي لها غير معروف.

نصائح لتساعد نفسك في تفادي متلازمة فرط الاستخدام

- **قم بمهام متناوبة في عملك:** فقسّم واجمع بين مهام مختلفة، فبدل أن تقضي يومين كاملينِ في الطباعة ويومين كاملين في توضيب الملفات، أجري تعاقبا بين المهمتين كلّ ساعتينِ.
- **خذ استراحات بانتظام:** إن كان عملك يشمل نشاطا واحداً مثل استخدام الكمبيوتر، سيكون من المهم جداً أن تأخذ استراحات بشكل منتظم. فكلّ ساعة، قفّ ومدد رجليك وارفعِ ذراعيك فوق رأسك وافتح يديك وأغلقهما. ويمكن أيضا أن تركز نظرك على أشياء بعيدة عبر النافذة. ولا تستغرق هذه الحركات إلا بضع دقائق، ولكنها تحدث فرقاً كبيراً في المدّة التي أنت قادر على العمل في أثنائها من دون الشعور بالانزعاج.
- **حسّن تقنيتك:** إن كنت تستخدم لوحة المفاتيح ولا تستطيع استخدام تقنية الكتابة باللمس (أي الطباعة من دون النظر إلى الأحرف على لوحة المفاتيح) سيكون من المهم أن تتعلم القيام بذلك لأن من شأنه نشر العمل الذي تقوم به في خلالٍ الطباعة على جميع أصابعك وابهاميك وتبقي رأسك مستقيما بدلاً من أن تنظر إلى الأسفل نحو لوحة المفاتيح.
- **احرص على وضعِ التجهيزات والأثاث بشكل ملائم:** يجب أن تستخدم كرسياً ذا دواليب يعدّل حسب الطول، له ظهر ومن دون ذراعين لتتمكن من تقريبه من المكتب. ويجب وضع شاشة الكمبيوتر ولوحة المفاتيح أمامك مباشرةً، فابتعادها بضع إنشات فقط إلى الجانب سيفرض إجهاداً على ذراعيك وعنقك. فيجب أن تكون الشاشة أدنى قليلاً من مستوى نظرك، وإنزالها لنقطة أدنى من ذلك سيضطرك إلى حني كتفيك والإنحناء إلى الامام، وفي حال رفعها ستضطر إلى شد عنقك. ويجب أن تضع جميع الأجهزة التي تستخدمها بانتظام مثل الهاتف على مقربة منك، حتى لا تمدّ يدك باستمرار إلى المكتب.

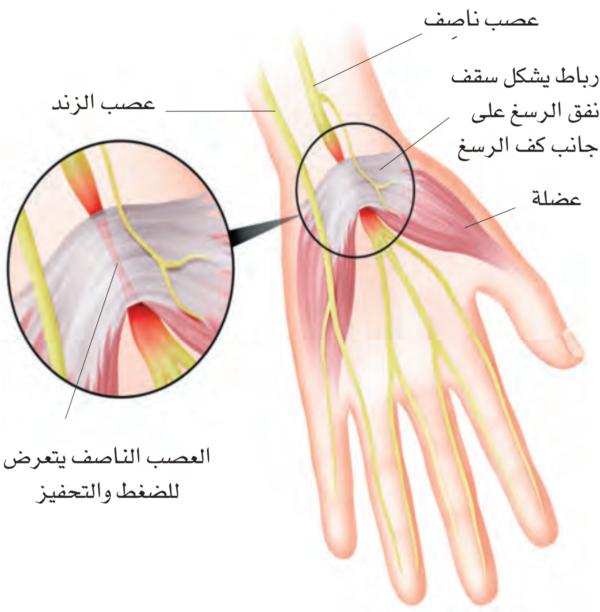
نصائح لتساعد نفسك في تفادي متلازمة فرط الاستخدام (تابع)

- **انتبه إلى وضعيتك:** حتى إن استخدمت الجهاز الأفضل تصميماً، فلن ينفعك إن لم تستخدمه بشكل جيد. لذا عدّل ارتفاع كرسيك حتى تضع قدميك بشكل مريح على الأرض أو على مسند للقدمين وذرعيك على المكتب. ولا ترتخي في الكرسي، بل اجلس بشكل مستقيم. واجلس على مقربة من المكتب حتى تصبح يديك على لوحة المفاتيح من دون شد ذراعيك إلى الأمام. ويجب أن ترخي كتفيك وأن تنزل أعلى ذراعيك بشكل مستقيم وتضع ساعديك في الوضعية الصحيحة عند الطباعة.



متلازمة النفق الرسغي

تنتج متلازمة النفق الرسغي عن الضغط على العصب الناصف فيما يمرّ عبر نفق الرسغ، والذي يتشكل عن عظام الرسغ والأربطة فوقها



أعراض متلازمة النفق الرسغي

- خدر ووخز في اليد يكون أسوأ في الإبهام وإصبع السبابة والأصابع الوسطى
- تكون الأعراض أسوا في أثناء الليل أو في الصباح الباكر وقد تختفي بشكل كامل في أثناء النهار
- تدليك اليد وهزّها قد يخفف من الألم والوخز

العلاج

إن الأولوية هي لتخفيف الضغط عن العصب الذي يزداد حين ينحني الرسغ إلى الأمام ويخف حين ترجعه إلى الخلف. وقد يكفي وضع جبيرة على رسغك في أثناء الليل لمنعه من الانحناء إلى الأمام لحلّ المشكلة. ويمكنك الحصول على الجبيرة من طبيبك العام أو معالجك الفيزيائي.

ويمكنك أن تساعد نفسك بالحرص على بقاء رسغيك غير منحنيين إلى الأمام حين تجلس وتضع يديك على حضنك أو تثني ذراعيك. وإن لم تنجح هذه الخطوات، قد تساهم حقنة ستيرويد في النفق الرسغي في تقليص الأنسجة لتخفف الضغط، وإن لم ينجح ذلك أيضاً، يمكن الخضوع لعملية بسيطة تحت التخدير الموضعي لتخفيف الضغط عن العصب.

التهاب وتر الابهام

في هذه الحالة، ينتج الألم عن الأوتار التي تحرّك الابهام. وتمرّ الأوتار في داخل غمد مزيت، ولكن حين تتورم، قد تؤدي الحركة إلى إثارة الأسطح في ما بينها (صفحة 66).

وتسبب قاعدة الإبهام والطرف الأدنى من الساعد الألم وقد تطرى المنطقة وتتورّم. والأهل الذين يحملون أولادهم عبر إمساكهم تحت ابطهم هم عرضة للإصابة بهذه الحالة، بالإضافة إلى عمّال المطاعم الذين يحملون أطباق طعام ثقيلة في اليدين ويتوازن الثقل على الابهام.

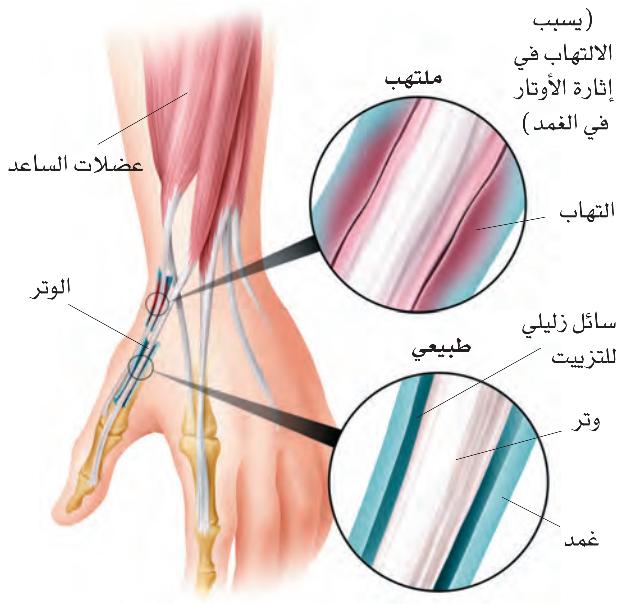
وقد يسبب الفصال في قاعدة الإبهام، حيث يرتبط بالرسغ، أعراض مشابهة.

العلاج

يستجيب التهاب وتر الإبهام عادة بشكل جيد مع حقنة الستيرويد في غمد الوتر مع وضع جبيرة لإراحة الإبهام. ومن المهم جداً أيضاً تحديد النشاط الذي قمت به، والذي سبب المشكلة وتفادي القيام به في المستقبل.

التهاب وتر الابهام

تمرّ الأوتار في داخل غمد مزيت ولكن حين تتورم، قد تؤدي الحركة إلى إثارة الأسطح في ما بينها ما يسبب الألم.



إصبع الزناد

أقفل يدك على شكل لكمة ثم جلّس اصابعك، وإن لم يستقم أحد الأصابع في البداية، ثم استقام فجأة مع إصدار صوت طقطقة، فإنك تعاني من إصبع الزناد. وتنتج هذه الحالة عن عقدة صغيرة تنمو عند الوتر فيما يمر عبر كفّ اليد. وتتصل العقدة إلى طرف غمد الوتر عند القيام بحركة.

العلاج

إن لم تكن العقدة تسبب الألم ولا تؤثر في استخدامك يدك، سيكون من الأفضل تركها وشأنها لأن الألم يزول وحده عادةً. وفي

حال الضرورة يمكن أن تخضع لحقنة ستيرويد لتقليص العقدة وتحرير الوتر.

ألم الركبة

يعاني معظم الناس من ألم في الركبة في مرحلة ما من حياتهم، ولدى المتقدمين في السنّ يكون الفصال سبباً شائعاً لألم الركبة، ولكن ثمّة مسببات أخرى لها، خصوصاً لدى الشبّان. إذ تتعرض الركبة لضغط كبير خصوصاً إن كنت تعاني من الوزن الزائد، كما أن بعض أنواع الألعاب الرياضية تتطلب تحريك ركبتك وثنيها وهي تحمل كامل وزنك، ما يعرضها إلى الكثير من الإجهاد.

ويعني كلّ ذلك أن الركبتين هما عرضة للكثير من الإصابات، تصيب عادةً وسائد الغضروف التي تمتص الصدمات في المفصل، والأربطة التي تجعل المفصل متماسكاً في ما بينه (صفحة 68). وعلى الرغم من أن الكثير من الإصابات تشفى وحدها طبيعياً، إلا أن بعضها قد يستلزم وضع جبيرة أو الخضوع لجراحة.

الألم تحت كعب القدم

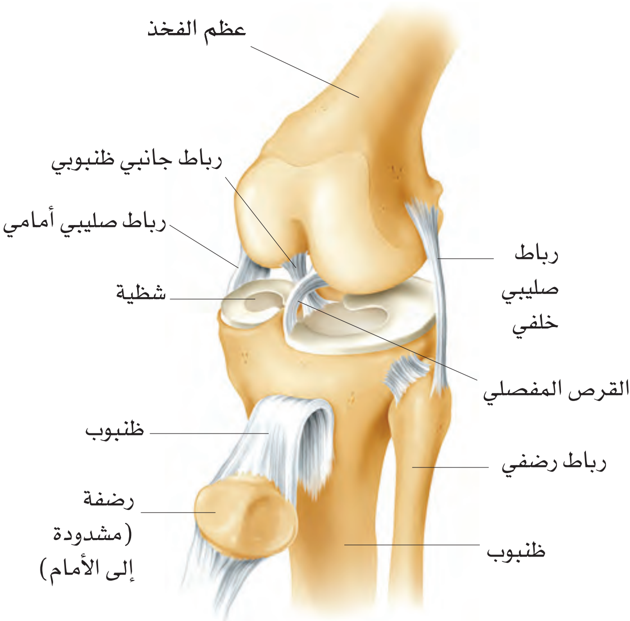
ينتج الألم في النعل، مباشرة تحت كعب القدم في كثير من الأحيان عن التهاب اللفافة الأخمصية. وتسبب هذه الحالة ألماً يشتد حين تقوم من السرير في الصباح ولكن يخفّ قليلاً بعد المشي. واللفافة الأخمصية هي نسيج ليفي ممتد من السطح السفلي للقدم من الكعب ويصل حتى أصابع القدم (يربط كعب القدم بقاعدتها). ويطرأ الالتهاب والإجهاد في المنطقة التي تلتقي فيها اللفافة بعظمة الكعب.

وأحياناً قد ينمو طرف إضافي من العظم يعرف بالمنقار العظمي في هذا المكان.

وغالباً ما يصيب التهاب اللفافة الأخمصية الذين يقفون على

تشريح الركبة

ترتبط عظام الركبة في ما بينها بفضل أربطة قوية



أقدامهم كثيراً في العمل، أو الذين يعانون من الوزن الزائد، لذا من المهم انتعال أحذية ملائمة وتخفيض الوزن. كما أنه قد يكون ناتجاً عن نوعٍ من أمراض المفاصل الالتهابية (صفحة 36) على الرغم من أن هذه الحالة نادرة.

وقد يكون لدى المتقدمين في السنّ الألم تحت الكعب ناتجاً عن ترقق وسادة الدهن، إذ يوجد عادةً وسادة سميكة من الأنسجة المصنوعة من الدهن تحت الكعب وتعمل كممتص للصدمات عند السير. وقد تصبح هذه الوسادة رقيقةً فيما تتقدم في السن، ولا تعد عظمة الكعب محميةً بشكل جيد. ولحمايتها من المهم انتعال أحذية ذات نعال إسفنجية طرية.

وسائل للعناية بالركبتين

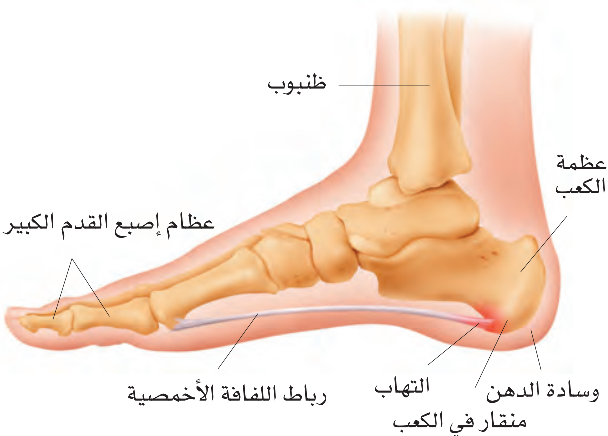
- تفادى الجثوم والركوع ما يؤدي إلى اجهاد ركبتيك
- حافظ على وزن منخفض، وإن كنت تعاني من وزن زائد فإن تخفيض القليل من الكيلوغرامات قد يكون له أثر كبير في تخفيف الألم عبر تخفيف الضغط على الركبتين
- تفادَ الجلوس في مقاعد منخفضة وطرية، فالقيام عنها قد يكون صعباً إن كنت تعاني من ألم في الركبتين
- حافظ على قوة عضلات الفخذ عبر ممارسة التمارين (مراجعة صفحة 94)، خصوصاً إن كنت تمارس الرياضة
- لا تنم وأنت تضع وسادةً تحت ركبتيك، فقد تشعر بالراحة إلا أن ركبتيك قد تصبحان مثنيتين بشكل مستديم

العلاج

عادةً ما تساعد حقنة ستيرويد في التخلّص من التهاب اللفافة الأخمصية، ولكن بما أن الحقنة مؤلمة جداً يتم اللجوء إلى وسائل أخرى كخطوة أولى. ويشمل ذلك العقاقير المضادة للالتهاب وانتعال كعوب مطاطة مصنوعة من تلبيسات لينة داخل الحذاء أو شرائط يضعها المعالج الفيزيائي، ومن المهم أيضاً إنقاص الوزن الزائد وتفادي الوقوف لفترات طويلة.

تشريح القدم

عظام القدم اليمنى كما ينظر إليها من اليسار. في حالة التهاب اللفافة الأخمصية يكون الألم والالتهاب في المنطقة حيث يلتقي رباط اللفافة الأخمصية بعظمة الكعب



النقاط الأساسية

- لا ينتج الألم في العضلات والمفاصل دائماً عن داء المفاصل
- قد ينتج الألم في العضلات والعظام المنتشر في الجسم عن حالات مثل فرط الحركة والآلام العلية الليفية، وهما يختلفان عن داء المفاصل
- قد ينتج الألم في منطقة ما عن مشاكل في الأنسجة اللينة مثل الأوتار والأربطة، وغالباً ما يكون فرط الاستخدام هو المسبب

معالجة داء المفاصل والروماتيزم

مقاربة متعددة الأوجه

يحتاج معظم الناس الذين يعانون من مشاكل حركية إلى أكثر من نوع واحد من العلاج، مثل المزج بين العقاقير والعلاج الفيزيائي وبرنامج تمارين لإعادة تأهيل المفاصل والأنسجة اللينة. ويمكنك الاطلاع على تفاصيل إضافية عن العلاجات المتوفرة لأنواع محددة من الحالات في الفصول اللاحقة من الكتاب. ويغطي هذا الفصل العلاجات التي يمكن استخدامها في حالات داء المفاصل الروماتيزم في الأنسجة اللينة بشكل عام.

العقاقير

تعتبر المسكّنات والعقاقير المضادة للالتهاب التي لا تحتوي على الستيرويد هي الأهم في علاج داء المفاصل الروماتيزم. وتستخدم بشكل أساسي عند العجز عن علاج السبب الأساسي للمشكلة، إذ نكتفي عندها في معالجة الأعراض.

المسكّنات

نذكر من الأمثلة على المسكّنات الباراسيتامول والكوديين والكو-ديدرامول والديهيدروكوديين. ويتوفر الباراسيتامول والكوديين والمزيج بينهما في الصيدليات تحت أسماء تجارية مختلفة، ويمكن شرائهما من دون وصفة طبية، ولكن العقاقير الأخرى لا تباع إلا بموجب وصفة طبية.

وتسبب كلّ هذه العقاقير ما عدا الباراسيتامول الخمول والإمساك. وأما الكو - بروكسامول فهو عقار كان شائع الاستخدام إلى وقت قريب، إذ بتنا نعرف الآن أن تناول جرعة زائدة منه قد يكون خطراً جداً لذا سحب من الأسواق.

وتخفف المسكّنات البسيطة الألم، ولكنها لا تحارب الالتهاب لذا لا تساعد كثيراً في تخفيف التصلّب والتورّم.

عقاقير مضادة للالتهاب

غالباً ما تساعد العقاقير المضادة للالتهاب التي لا تحتوي على الستيرويد حين تفشل المسكّنات البسيطة في التخلّص من الأعراض، ويطلق عليها هذا الاسم لأنها تخفف الالتهاب، وهذا ما تقوم به الستيرويد أيضاً. إلا أنها تختلف تماماً عن الستيرويد في طريقة عملها وفي أعراضها الجانبية المحتملة.

إن العقاقير المضادة للالتهاب التي لا تحتوي على الستيرويد فعالّة في التخلّص من التصلّب والتورّم الناتجين عن الالتهاب، بالإضافة إلى التخلّص من الألم.

إن الأسبيرين هو العقار المضاد للالتهاب الأقدم، ولكن للأسف يتعين تناول جرعات كبيرة منه ليحارب الالتهاب بفعالية (فيما يختلف عن مفعول المسكّنات). ولكن في حال تناول جرعات كبيرة يزداد خطر الأعراض الجانبية خصوصاً على المعدة. وقد حلّت مكانه عقاقير أكثر حداثة، أعراضها الجانبية أقل، مثل ليبوبروفين وديكلوفيناك ونابروكسين.

إرشادات لاستخدام المسكّنات البسيطة

- ابدأ في تناول الباراسيتامول الذي يعتبر أبسط مسكّن والأرخص والأكثر أمناً، وهو فعّال جداً في حال تناوله بشكل ملائم.
- اتبع دائماً الارشادات المدونّة على الغلاف ولا تتناول جرعة مفرطة، فجميع العقاقير خطيرة إن أكثرت منها، وبما فيها الباراسيتامول.
- إن كنت تعاني من ألم دائم أو متكرر، تناول المسكّنات بشكل منتظم في خلال اليوم، بدلاً من أن تنتظر اشتداد الألم.
- إن كنت تعاني من الكثير من الألم في أثناء الليل، تناول المسكّن قبل نصف ساعة من الخلود إلى النوم.
- إن كنت تخطط للقيام بالتسوق أو أي نشاط آخر تدرك أنه سيزيد من ألمك، تناول المسكّن قبل نصف ساعة من الانطلاق.
- إن وجدت أن المسكّن الذي تتناوله غير قوي بما يكفي أو أنك تتناوله بشكل مستمر، فعليك استشارة الطبيب، إذ ربما تتوفر وسائل أنجع في تخفيف الألم قد تقلل من حاجتك إلى المسكّنات. ومن المهم تسجيل المدة التي تدوم فيها زجاجة أو علبة المسكّن لديك، ليعرف الطبيب كمية المسكّنات التي تتناولها.

تذكّر: تحتوي الكثير من العقاقير لمحاربة الزكام والأنفلونزا على الباراسيتامول، وثمّة خطر من أن تتناول جرعة مفرطة منه في حال كنت تتناول الباراسيتامول بشكل منتظم لتخفيف الألم.

أثر العقاقير المضادة للالتهاب التي لا تحتوي على الستيرويد على المعدة

لمَ تسبب العقاقير المضادة للالتهاب التي لا تحتوي على الستيرويد تهيّج المعدة؟ تعمل جميع العقاقير المضادة للالتهاب التي لا تحتوي على الستيرويد من خلال إعاقة البروستاغلاندين في الأنسجة.

و البروستاغلاندين هي مواد كيميائية تنتجها الخلايا في مكان إصابة أو ضرر ناتج عن مرض ما. فهي تزيد تدفق الدمٍ إلى المنطقة الملتهبة، ما يجعلها حمراء وساخنة، وتسبب تسرباً في الأوعية الدموية، ما يجعل المنطقة متورمةً.

للأسف إن لإعاقة إفراز البروستاغلاندين آثاراً سلبيةً بالإضافة إلى آثاره الإيجابية، لأن أنواعاً أخرى من البروستاغلاندين غير المرتبطة بالمرض تؤدي دوراً مهماً في حماية بطانة المعدة من الضرر بسبب العصارة الهضمية والأحماض التي تفرزها.

وللأسف أيضاً، تعيق العقاقير المضادة للالتهاب التي لا تحتوي على الستيرويد جميع أنواع البروستاغلاندين، بما فيها تلك التي تحمي المعدة. ولهذا السبب قد يتعرض الأشخاص الذين يتناولون هذه العقاقير لآثار جانبية مثل عسر الهضم والقرحة ونزيف من جدار المعدة.

كوابح السايكلوأوكسيجينز – 2 (كوكس – 2)

إن العقاقير المضادة للالتهاب التي لا تحتوي على الستيرويد الجديدة (التي تعرف بكوابح السايكلوأوكسيجينز – 2) مثل السيليكوكسيب (سيليبريكس) وإيتوريكوكسيب (أروكسيا) ولوميراكوكسيب (بريكسيج) يبدو أنها تعمل بطريقة محددة وتركز على إعاقة إفراز البروستاغلاندين الالتهابية بدل الحامية منها (تخفف إفراز البروستاغلاندين في مناطق الألم والالتهاب من دون التأثير فيٍ إفرازها في المعدة).

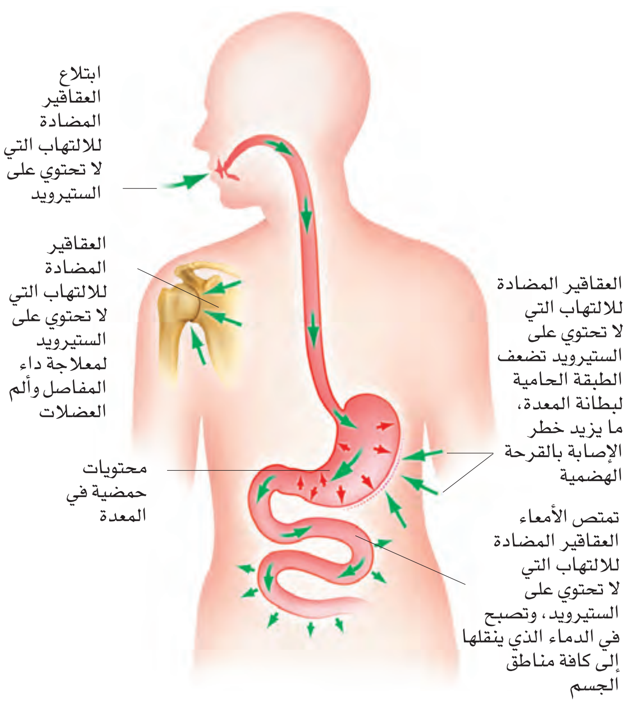
ونظرياً، تبدو هذه العقاقير واعدةً، ولكن آثارها الجانبية بعيدة

الأمد لم تتضح. فقد تم سحب العديد من كوابح السايكلوأوكسيجينز – 2 من الأسواق لأنه تم ربطها بازدياد خطر التعرّض للأزمات القلبية والسكتات.

ونتيجةً هذا القلق، نصحت لجنة سلامة الدواء ي بريطانيا ألا يأخذ الأشخاص المصابون بأمراض القلب والأمراض الوعائية كوابح السايكلوأوكسيجينز – 2 .

العقاقير المضادة للالتهاب التي لا تحتوي على الستيرويد وقرحة المعدة

قد تتعارض العقاقير المضادة للالتهاب التي لا تحتوي على الستيرويد المعالجة لداء المفاصل مع الجهاز الهضمي.



ولكن أصبح من الواضح أن أثر كوابح السايكلوأوكسيجينز – 2 على المعدة والأمعاء أقل من أثرٍ العقاقير المضادة للالتهاب التي لا تحتوي على الستيرويد، خصوصاً في ما يتعلق بتخفيف خطر الإصابة بمضاعفات قرحة مثل النزيف والثقوب في المعدة. وفي الوقت الحالي لا توصف هذه العقاقير لك إلا في حال أصبت بمشكلة في المعدة لدى تناول العقاقٍير المضادة للالتهاب التي لا تحتوي على الستيرويد أو كنت مصاباً بقرحة في السابق، أو إن كنت لا تعاني من أمراض قلب وأمراض وعائية. وبشكل عام، توفر العقاقير المضادة للالتهاب التي لا تحتوي على الستيرويد منافع أكثر للأشخاص الذين يعانون من أمراض المفاصل الالتهابية، مثل الروماتيزم أو المصابين بالتهاب حاد مثل النقرس. ويتعين على الأشخاص الذين يعانون من الفصال ومن مشاكل في الأنسجة اللينة التي تناولناها في الفصول السابقة أن يبدأوا علاجهم بتناول مسكّنات بسيطة، ذات آثار جانبية أقل وأن يتناولوا العقاقير المضادة للالتهاب التي لا تحتوي على الستيرويد لأقصر فترة ممكنة في حال عدم نجاح المسكّنات.

الستيرويد

ينتج الجسم الستيرويد طبيعياً، وهي تنتمي إلى أنواع متعددة وتعمل بأشكال مختلفة. فيمكن صنع الكثر من الستيرويد حالياً على شكل أقراصٍ أو حقن، ويصفها الطبيب لمعالجة أمراض مختلفة.

غالباً ما يقلق الناسٍ حين ينصحهم الطبيب بالحصول على الستيرويد، إذ سمعوا كثيراً عن آثارها الجانبية وعن سوء استخدام الستيرويد من قبل بعض الرياضيين. ولكن الستيرويد المستخدم في علاج داء المفاصل يختلف كثيراً عن تلك التي يساء استخدامها في الرياضة. فالسيترويد المستخدمة لعلاج داء المفاصل عقاقير قوية مضادة للالتهاب و فعّالة جداً في التحّكم بالتورّم والتصلّب والألم.

وأظهرت الأبحاث بعض الأدلة التي أثبتت أنه في حالات محددة يمكن للستيرويد أن يخفف الضرر الذي لحق بالمفصل نتيجة الروماتيزم.

إرشادات لاستخدام العقاقير المضادة للالتهاب التي لا تحتوي على الستيرويد

- إن اللبوبروفين هو العقار المضاد للالتهاب الذي لا يحتوي على الستيرويد الأكثر شيوعاً وآثاره الجانبية قليلة، لذا من المستحسن أن تبدأ علاجك في تناول هذا العقار إلا إن نصحك طبيبك عكس ذلك.
- يمكنك شراء اللبوبروفين من الصيدلية من دون الحاجة إلى وصفة طبية وهو يتوفر تحت ماركات تجارية عديدة غير أنه أرخص بنوعه العام من دون أن ينتمي إلى ماركة معينة وفعاليته هي نفسها.
- إن خفف العقار المضاد للالتهاب الذي لا يحتوي على الستيرويد، التصلّب والتورّم ولكنك بقيت تعاني من الألم، من المستحسن أن تتناول إلى جانبه مسكّنات مثل الباراسيتامول. ويعتبر ذلك آمناً لأن العقارين يعملان بطريقة مختلفة ولا يتفاعلان.
- يتعين تناول جميع العقاقير المضادة للالتهاب التي لا تحتوي على الستيرويد بعد الطعام ويجب عدم تناولها على معدة خاوية، وإن شعرت باضطرابات في المعدة عليك التوقف عن تناولها. ويعود ذلك إلى أن هذا النوع من العقاقير قد يؤثر في بطانة المعدة ويسبب عسر هضم وقرحة ونزيف. ولكلّ العقاقير المضادة للالتهاب التي لا تحتوي على الستيرويد آثار جانبية، على الرغم من أن أقلية من الناس الذين يتناولونها يعانون منها.
- إن كنت متقدماً في السنّ وكنت عانيت من القرحة في الماضي، ستكون أكثر عرضة للاضطرابات في المعدة، لذا من المستحسن أن تستشير طبيبك قبل تناول العقاقير المضادة للالتهاب التي لا تحتوي على الستيرويد، إذ قد يعطيك إلى جانبها عقاقير تحمي المعدة.
- إن كنت تعاني من الربو، انتبه من أنه أحياناً قد يسبب لك الأسبيرين وغيره من العقاقير المضادة للالتهاب التي لا تحتوي على الستيرويد، أزمات ربو.
- تتوفر بعض العقاقير المضادة للالتهاب التي لا تحتوي على الستيرويد على شكل جيل يستخدم لتدليك المنطقة المصابة، ويساعد ذلك في تخفيف الألم الناتج عن الأنسجة قرب الجلد، ولكنه لا يساعد كثيراً في تخفيف آلام داء المفاصل، لأن المفاصل أعمق من أن يصل إليها الجيل.

يمكن أن يحصل الجسم على الستيرويد بعدّة وسائل:

- بجرعات كبيرة لفترات قصيرة لعلاج حالات مثل الذئبة الحمامية المجموعية، ويمكن الحصول عليه عبر الفم أو في الحالات الأكثر شدّة في المستشفى عبر حقن مباشرة في الوريد.
- عبر حقنة واحدة في عضلة المؤخرة. وغالباً ما تستخدم هذه الوسيلة لدى الأشخاص الذين يعانون من الروماتيزم، والذين بدأوا للتوّ في تناول العاقير للتحكم بداء المفاصل على الأمد الطويل. ويمكن لحقنة الستيرويد أن تقدم العلاج قبل أن تيدأ العقاقير في أخذ مفعولها، ويستغرق ذلك عادةً عدّة أسابيع.
- بجرعات صغيرة تؤخذ عبر الفم لفترات طويلة للتحكم بالالتهاب في الحالات مثل ألم العضلات الروماتيزمي.
- عبر حقنها مباشرةً في المنطقة التي تسبب مشكلة مثل مفصل ملتهب أو غمد وتر أو غيرها من الأنسجة اللينة.

أعراض جانبية محتملة للستيرويد

مثل جميع العقاقير، قد يكون للستيرويد أعراض جانبية. ولكن على الرغم من اللائحة الطويلة من الأعراض الجانبية، تبقى الستيرويد عقاقير قوية وفعّالة قويّمة جداً في حال استخدمت بحذر (الإرشادات صفحة 79). مثلاً حين يبدأ الأشخاص الذين يعانون من ألم العضلات في تناول الستيرويد، يشعرون وكأنهم حصلوا على فرصة ثانية في الحياة.

الأعراض الجانبية المحتملة لتناول الستيرويد على الأمد الطويل:

- اكتساب الوزن الناتج عن فتح الشهية واحتباس السوائل
- ارتفاع ضغط الدم
- زيادة خطر الإصابة بالسكري وتراجع التحكم بمستوى السكري

في الدم لدى الأشخاص الذين يعانون أصلاً من السكري

- زيادة خطر الإصابة بعداوى
- زيادة خطر الإصابة بقرحة ونزيف في المعدة
- زيادة خطر الإصابة بالفصال
- ترقق الجلد وبطء في التئام الجروح

إرشادات حول تناول الستيرويد على الأمد الطويل

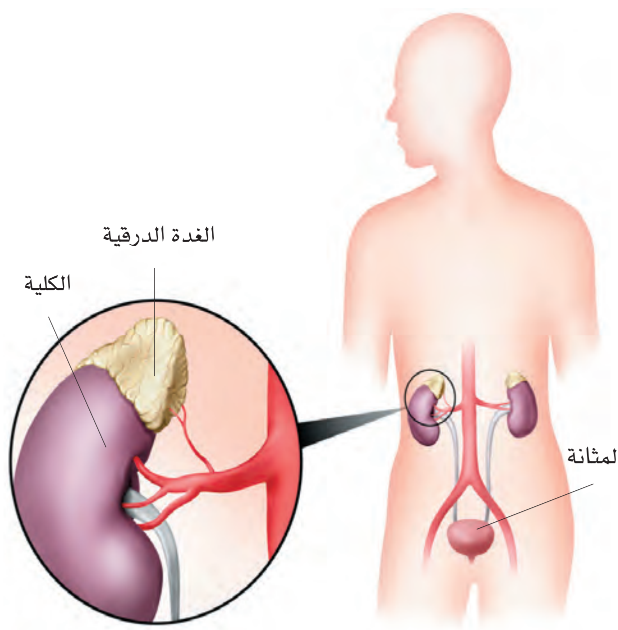
- يجب أن يصف الطبيب العلاج بالستيرويد وأن يشرف عليه، ولا تعدّل الجرعة التي تتناولها إلا بنصيحة منه.
- سيعطيك الصيدلي بطاقةً زرقاء حين تبدأ في الخضوع لعلاج الستيرويد وعليها تفاصل العلاج ويتعين أن تحملها معك طوال الوقت.
- في حال نقلك إلى المستشفى بعد التعرّض لإصابة أو مرض يجب أن تبلغ الطبيب المعالج أنك تتناول الستيرويد وأن تظهر له بطاقتك.
- يجب تناول أقراص الستيرويد في الصباح الباكر حين يكون مستوى الستيرويد الطبيعية قد بلغ أقصاه، ما يخفف قمع الغدد الكظرية.
- بدل تناول جرعة واحدة كلّ يوم قد ينصحك الطبيب في تناول جرعة مزدوجة كلّ يومين، ما يخفف الأثر على الغدد الكظرية. ولكن للأسف لا يمكن دائماً القيام بذلك بما أن بعض الأشخاص قد يشعرون بأعراض سيئة جداً في الأيام التي لا يتناولون فيها الستيرويد.
- بعد التحكّم بحالتك، وفي حال كنت تحتاج إلى الستيرويد على الأمد الطويل، قد يخفف الطبيب الجرعة التي تتناولها إلى أقل مستوى ممكن ما يخفف خطر الأعراض الجانبية.

التوقف عن تناول الستيرويد

عند تناول الستيرويدٍ كعلاج، فهي تقمع إفراز الجسم للستيرويد الخاصة به، خصوصاً تلك التي تفرزها الغدد الكظرية، أي الغدد الصغيرة فوق الكليتين التي تفرز الستيرويد التي تتحكم بالوظائف الحيوية مثل توازن الماء والملح وضغط الدم. وإن توقفت فجأةً عن تناول الستيرويد، قد تصاب بالمرض لأن الغدد الكظريةٍ تحتاج إلى الوقت حتى تبدأً في إفراز الستيرويد الخاص بها مجدداً. لذا يتعين التوقف تدريجياً عن تناول الستيرويد لمنح الغدد الكظرية الوقت لتتأقلم.

إفراز الستيرويد والغدد الكظرية

عند تناولٍ الستيرويد كعلاج، تقمع إفراز الجسم للستيرويد الخاص به، خصوصاً تلك التي تفرزها الغدد الكظرية



حقن ستيرويد موضعية

إن كنت تعاني من التهاب مفصل واحد أو مفصلين، يكون حقن الستيرويد مباشرةً في المفاصل العلاج الأنسب لك. ويخضع الكثير من الأشخاص الذين يعانون من الروماتيزم إلى حقن متكررة في المفاصل، ويفيدهم ذلك كثيراً. وفي حال خضعت لحقنة في الركبة أو الكاحل، لا بأس في المشي، ولكن من المستحسن أن تريح المفصل لأكبر قدر ممكن ليوم أو يومين بعد الحقنة.

ويمكن الخضوع لحقن الستيرويد في مناطق الأنسجة اللينة المتورِّمة والتي تسبب الألم، وهي وسيلة علاجية شائعة وفعّالة. وغالباً ما يتم التخلّص من حالة مرفق لاعب كرة المضرب والتهاب زليل الوتر ومتلازمة النفق الرسغي بشكل كامل بعد الخضوع لحقنة تحتوي على كمية صغيرة من الستيرويد.

وتبقى الستيرويد في المكان الذي حقنت به ثمّ تنتشر ببطء. وتُمتص كمية قليلة جداً من الستيرويد في المناطق الأخرى من الجسم، وعلى عكس الستيرويد التي يتم تناولها عبر الفم، تسبب حقن الستيرويد الموضعية القليلٍ من الأعراض الجانبية. وفي بعض الأحيان، يعاني الشخص ازدياداً في الألم لـ24 ساعة، ولكنه يخفّ حين تأخذ الستيرويد مفعولها.

ويرافق حقن الستيرويد الموضعية خطر تضرر النسيج وترقق الجلد في موضع الحقنة، ويظهر ذلك باضمحلال لون البشرة الذي يكون أكثر وضوحاً لدى الأشخاص ذوي البشرة الداكنة. ويعتبر هذا الخطر تجميلياً فحسب، ولكن يجب تحذير المرضى مسبقاً لأن هذا العامل قد يكون مهماً بالنسبة إليهم.

عقاقير مضادة للروماتيزم تعدل المرض

وتشمل هذه العقاقير السولفاسالازين والميثوتريكسات والأزاثيوبرين والليفلونوميد (أرافا) والأملاح الذهبية والبينيسيلامين والهيدروكسيكلوروكين والعقار الجديد إتانيرسيبت (إنبريل) وإنفليكسيماب (ريميكاد) والأداليموماب (هوميرا)

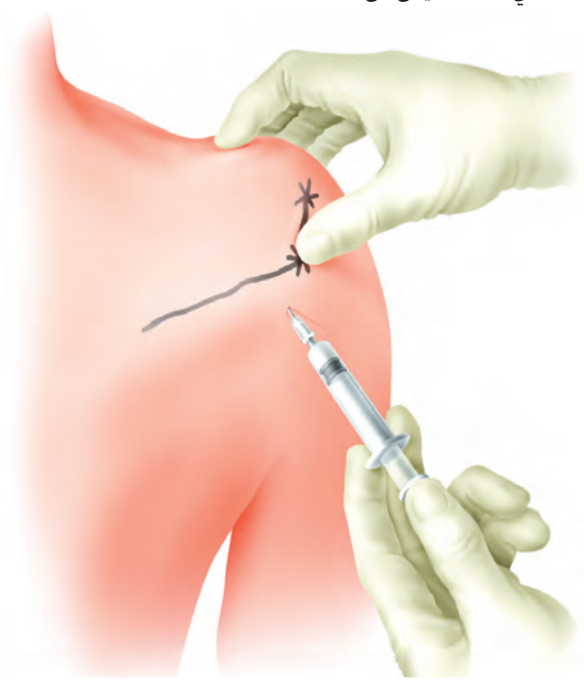
والريتوكسيماب (ماب ثيرا).

وتشكل مجموعةً مهمةً جداً من العقاقير ولكنها لا تستخدم إلا لمعالجة داء المفاصل الالتهابي المنتشر، مثل الروماتيزم.

ولا تستخدم هذه العقاقير في أنواع أخرى من داء المفاصل والإصابات وآلام العضلات والعظام، ويمكن الإطلاع على المعلومات حولها في فصل الروماتيزم (صفحات 21– 29).

حقنة ستيرويد موضعية

إن كنت تعاني من التهاب مفصل واحد أو مفصلين، تكون حقن الستيرويد مباشرةً في المفاصل هي العلاج الأنسب لك. هنا يخضع هذا الشخص لحقنة في الكتف الأيمن من الخلف.



العقاقير المضادة للاكتئاب

قد يعاني بعض الأشخاص الذين يعانون من أمراض مزمنة ومؤلمة من الاكتئاب ما يصعّب التأقلم مع الألم. وتتوفر عدّة عقاقير مضادة للاكتئاب تساعد على رفع المزاج وتخفيف الألم. وتخفف عدّة عقاقير مضادة للاكتئاب بعض أنواع الألم مثل الألم العصبي حتى لو كان هؤلاء المرضى لا يعانون من الاكتئاب. ولا تسبب هذه العقاقير الإدمان. وعلى الرغم من أن العقاقير القديمة كانت تسبب الدوار، إلا أن العقاقير الجديدة لا تسبب ذلك.

العلاج الفيزيائي

يحيل الطبيب الكثير من المرضى الذين يعانون من مشاكل في المفاصل إلى معالج فيزيائي. ويتمركز المعالجون الفيزيائيون وبعض المراكز الصحية وفي العيادات الخاصة. وقد يزور بعض المعالجون الفيزيائيون المرضى في منازلهم، وهم خبراء في الحفاظ على عمل الجهاز الحركي، ويساعدونك في الحفاظ على قوتك وقدرتك على الحركة ويخفف الألم.

بعد جلسة علاجية، قد يخصص لك المعالج الفيزيائي برنامج تمارين لتمارسها في منزلك. ولكن يجب إدراك أن العلاج الفيزيائي لا يجترح المعجزات، فمن المهم أن تنقص وزنك إن كنت تعاني من وزن زائد وتمارس التمارين بشكل منتظم وتهتم بمفاصلك.

المعالجة المائية

إن المعالجة المائية علاج فيزيائي يخضع له الفرد في حوض سباحة دافئ. وتعتبر هذه التمارين فعّالة جداً في تخفيف التصلّب ومعالجة ألم المفاصل. وتدعم الماء وزن جسمك ويساهم الدفء في ترخية عضلاتك وفي الحفاظ على قدرة مفاصلك على الحركة. ويمكن لجلسة العلاج المائية أن تمنحك الكثير من الفوائد، خصوصاً في حالات مثل الفصال في الورك والتهاب الفقار المقسط.

الجراحة

يعتقد الكثير من الأشخاص الذين يعانون من التهاب المفاصل أن الشيء الوحيد الذي يمكن أن يقوم به الجرّاح هو استبدال المفصل المتضرر. وتعتبر هذه العملية الأكثر شيوعاً، غير أنها ليست العلاج الجراحي الوحيد المتوفر.

قد يناقش الطبيب معك احتمال إجراء الجراحة في حال تضرر مفصل واحد أو عدّة مفاصل وأصبحت مؤلمةً ومتصلبةً جداً إلى حد تصبح عاجزاً عن استخدامها بشكل ملائم، على الرغم من تناول المسكّنات وممارسة التمارين بانتظام.

الخيارات الجراحية

تنظير المفصل

تعتبر هذه العملية أساسيةً، ويتم إجراؤها تحت التخدير العام ويخرجك الطبيب من المستشفى مباشرةً بعد الخضوع لها.

تستخدم هذه التقنية لتشخيص المشاكل في المفصل ومعالجتها، وتشمل في معظم الأحيان الإصابات في الركبة. ويمكّن أنبوب رقيق يتم تمريره عبر شقّ صغير في الجلد الجرّاح من الرؤية داخل المفصل. وتمكّن أدوات جراحية يتم إدخالها عبر شقوق صغيرة الجرّاح من القيام بعميلات بسيطة.

استئصال الغشاء الزليلي المفصلي

تستخدم هذه العملية لاستئصال الزليل الملتهب من داخل المفاصل ومن حول الأوتار لدى الأشخاص الذين يعانون من الروماتيزم. وعلى الرغم من أن هذه العملية تساهم في التخفيف من الأعراض وتبطئ تطور المرض إلا أنها لا تشكل علاجاً شافياً، وغالباً ما تتشكل أنسجة متورمة أخرى، وأحياناً بسرعة. ولهذا السبب عادةً ما يتم إجراؤها في ظلّ الاستمرار في تناول العقاقير.

تنظير المفصل

عند إجراء عملية تنظير المفصل، يتم استخدام منظار للتحقق من المفصل. وهنا يمكن مشاهدة جرّاح يجري عملية لمفصل الركبة.



جراحة الوتر والرباط

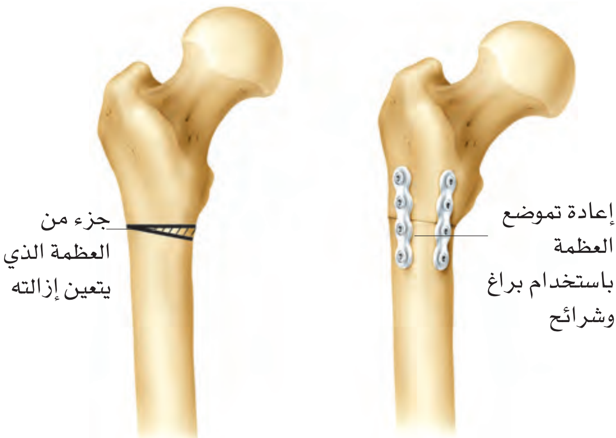
يمكن اللجوء إلى الجراحة لإعادة تموضع الأوتار أو تفكيك أغمدة الأوتار الضيقة، وحتى في بعض الأحيان إصلاح الأوتار المتضررة.

قطع العظام

في حال تعرضت منطقة واحدة من سطح مفصل إلى ضرر كبير ولكن بقيت الأقسام الأخرى بحالة جيدة، قد تعمل الجراحة الهادفة إلى إعادة تموضع العظمة على إعادة توجيه الضغط بعيداً عن المنطقة المتضررة. ويستخدم قطع العظام أحياناً لدى الأشخاص صغار السنّ الذين يعانون من داء المفاصل لتأجيل الحاجة إلى الخضوع لعملية استبدال المفصل.

قطع العظم

تسبب عملية قطع العظام كسراً جراحياً، في هذه الحال ليعود تموضع الورك عند إعادة وصل العظمة.



إيثاق المفصل

يتم اللجوء إلى هذه العملية لإذابة مفصل حتى يصبح عاجزاً عن الحركة، وعلى الرغم من أن هذه العملية تضع حداً للألم إلا أنها تترك المفصل متصلباً تماماً.

وتعتبر هذه العملية مهمةً لمعالجة داء المفاصل الحاد الذي يصيب القدمين والركبتين والرسغين، وأحياناً العمود الفقري.

استبدال المفصل

تستخدم المفاصل الاصطناعية للوركين والركبتينِ بشكل واسع منذ أكثر من 30 سنة، ونسب نجاحها مرتفعة جداً. وفي بعض الحالات، يمكن استبدال مفاصل الكتفين والمرفقينِ والأصابع على الرغم من أن العملية الجراحية قد تكون أصعب تقنياً.

وللمزيد من المعلومات حول استبدال المفاصل، راجع كتاب «فهم جراحة داء المفاصل في الورك والركبة » من مجموعة «طبيب العائلة».

إيثاق المفصل

تقوم هذه العملية على إذابة المفصل للقضاء على الألم، هنا تم وصل عظمة الكعب بعظمة في وسط القدم باستخدام شريحة معدنية.



استبدال الورك

إن قسميّ استبدال الورك هما المعدن المكوّن لعظم الفخذ (عظمة اصطناعية في أعلى الفخذ) والبلاستيك المكوّن للحُقّ (جيب ورك اصطناعي). ويجعل الدمج بين البلاستيك والمعدن تلف الورك صعباً.

استبدال الركبة

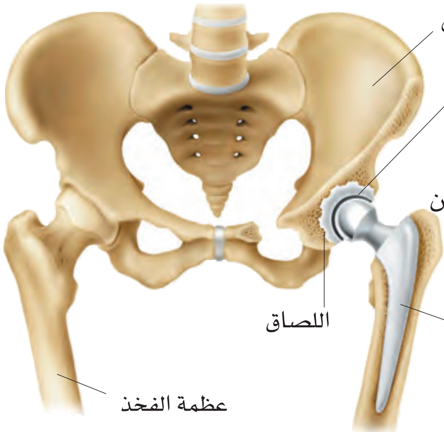
إن قسميّ عملية استبدال الركبة هما مكوّن عظمة الفخذ ومكوّن الظنبوب، هو أيضاً مزيج من البلاستيك والمعدن.

الطب التكميلي

يشعر الكثير من الناس الذين يعانون من داء المفاصل والروماتيزم أنهم استفادوا كثيراً من أدوية الطب التكميلي ويستخدمونها إلى جانب العلاج الطبي التقليدي. وربما يعزى ذلك إلى أن العلاج التقليدي غير قادر عن التحكم بأعراضهم بشكل كامل، ولأنهم يعتقدون أن الطبّ التكيملي طبيعي وأكثر أمناً.

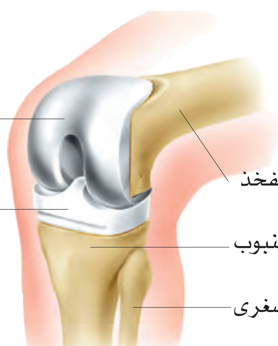
استبدال الورك

إن قسميّ استبدال الورك هما المعدن المكوّن لعظم الفخذ (عظمة اصطناعية في أعلى الفخذ) والبلاستيك المكوّن للحُقّ (جيب ورك اصطناعي)



استبدال الركبة

إن القطعة المستبدلة للركبة تضم مكونين أو ثلاثة، عظمة فخذ معدنية وظنبوب بلاستيكي ورضفة بلاستيكية



وعلى الرغم من أن هذه الرواية قد تحتوي على بعض الصحة، إلا أنها ليست كاملةً، إذ توجد عوامل أخرى يتعين التفكير فيها قبل تقرير ما إذا يجب اللجوء إلى الطبّ التكميلي (مراجعة صفحة 90).

في الواقع، قد يكون من الصعب جداً تقديم تقييم موضوعي حول ما إذا كانت وسائل الطبّ التكميلي فعّالة. ولم تخضع إلا وسائل قليلة من وسائل الطبّ التكميلي لاختبارات علمية، لذا لا يوجد أدلة حاسمة حول فعاليتها.

وقد تتعقد الصورة لأن أعراض داء المفاصل تتطور مع الوقت بغضّ النظر عن العلاج، ما يصعّب استنتاج ما إذا كان التحسن نتيجة علاج محدد أو نتيجة نمط المرض الذي تتراجع حدته مع مرور الزمن.

وعلى الرغم من أن أنواعاً كثيرةً من العلاجات آمنة، إلا أنه لا يمكنك أن تثق بها دائماً. إذ يجب أن تنتبه جيداً من الوصفات العشبية التي يتم استيرادها من الخارج وتباع في المحال الصغيرة. فنوعية هذه المنتجات لا تخضع للمراقبة. وفي الماضي تم اكتشاف احتواء بعضها على عقاقير قوية مثل الستيرويد وحتى بعض المعادن الثقيلة السامة.

الأساور النحاسية

إنها وصفات تقليدية لكافة أنواع الآلام، ولكن لا تتوفر أدلة حقيقية تثبت فعاليتها، ولكنها لا تؤذي.

كبريتات الغلوموسامين وكوندرويتين

تحتوي هذه المكملات الغذائية على مواد موجودة طبيعياً في الجسم وتؤدي دوراً فعّالاً في تقوية الغضروف، وتساعد في حبس المياه

اللجوء إلى الطبّ التكميلي

- أجرِ بحثاً واسعاً حول مؤهلات وخبرات المعالج، فغالباً ما يتسجل ذوو السمعة الجيدة لدى هيئات مختصة تراقب ممارسي هذه المهنة. واحذر بشكل خاص من الأشخاص الذين يعدونك بعلاج شافٍ.
- أبلغ طبيبك في حال لجأت إلى أي نوع من العلاجات غير الذي وصفه لك. فأحياناً قد تعاني من تفاعل غير مرغوب فيه بين الطبّ التقليدي والطبّ التكميلي.
- كما هي الحال مع العقاقير العادية، إقرأ دائماً الإرشادات على الغلاف ولاتتناول جرعة مفرطةً. إذ يمكن أن تعتقد أحياناً أن تناول كمية أكبر من الدواء سيدفعك للتحسن بشكل أسرع، ولكن هذا غير صحيح.
- لا تتوقف أبداً عن اتباع العلاج التقليدي من دون استشارة طبيبك، خصوصاً إن كنت تخضع إلى علاج بالستيرويد، إذ إن توقيفها فجأة قد يكون خطراً.
- حاول الربط بين كلفة العلاج التقليدي ومفعوله، فإن لم تلحظ أي تقدم بعد مرور فترة ملائمة من الوقت، يجب أن تدرك ألا سبب لتضيع أموالك عليه. ويمكنك اكتشاف ذلك بتدوين أعراضك لمدة شهر تقريباً قبل بدء العلاج واستمر بذلك في شهر من الخضوع للعلاج التكميلي. ويكنك المقارنة بين المعلومات لمعرفة ما إذا كان العلاج يحدث فرقاً.

أفادت دراسات أن تناول المكملات قد تساعد الغضروف المتضرر على إصلاح نفسه، وقد تقي حتى من الضرر الذي قد يلحق به في الأصل من دون أن تتسبب بأعراض جانبية. غير أن دراسات أخرى لم تظهر أي فائدة لهذه المواد.

ويرى بعض الناس أن المكملات ساعدتهم في تخفيف آلامهم، ولكن لم تُعرف الجرعة أو التركيبة المثالية بعد، كما لا يعرف ما إذا كانت آثارها بعيدة الأمد.

في بريطانيا، يقيم المعهد الوطني للصحة والامتياز العيادي (نيس) العلاجات والعقاقير لصالح مؤسسة الخدمات الصحية البريطانية، ولا يوصي بكبريتات الغلوموسامين وكوندرويتين كعلاج فعّال.

زيوت السمك

تحتوي زيوت السمك وزيوت الأنغرا على أحماض دهنة أساسية (لا يمكن للجسم أن يفرزها ويجب أن يحصل عليها من الغذاء). وتتوفر حالياً أدلة علمية جديدة تفيد أن هذه الزيوت تخفف الالتهاب في حال داء المفاصل، على الرغم من أن مفعولها ضعيف. كما يحتوي زيت كبد سمك القد على الحمض الدهني والفيتامين (د) الذي يساعد على امتصاص الكالسيوم. غير أنه يحتوي أيضاً على الفيتامين (أ) لذا يجب عدم الإفراط في تناوله لأن الفيتامين (أ) قد يكون خطراً.

الوخز بالإبر

إنه علاج صيني تقليدي يشمل إدخال الإبر في الجلد عند نقاط محددة بدقة لتحرير تدفق ما يعرف بـ«قوة الحياة».

وأشارت الأبحاث الحديثة أن الوخز بالإبر قد يساعد في تخفيف الألم بتحفيز الجسم على إنتاج مواد كيميائية طبيعية تعرف بـ«الأندروفين».

في الصين، يستخدم الوخز بالإبر لعلاج كثير من الحالات

الطبية ولتوفير البنج في العمليات الجراحية.

وفي الغرب، تتوفر بعض الأدلة العلمية التي تفيد أن الوخز بالإبر يساعد في تخفيف بعض آلام العضلات والعظام وتستخدمه العديد من مراكز العلاج الفيزيائي بطريقة محدودة. وإن استشرت معالجاً خاصًاً، تأكد أنه مسجل في هيئة معروفة.

واعلم جيداً أنك إن كنت في أيد أمينة، ستكون النتائج سليمةً.

المعالجة المثلية

بدأ استخدام المعالجة المثلية كنظام دوائي منذ نهاية القرن التاسع عشر، وباتت الوصفات المثلية منتشرةً اليوم. تنص نظرية المعالجة المثلية على أن الشخص المريض يستطيع أن يشفى باستخدام كميات ضئيلة من المواد التي تسبب في جسم الشخص السليم أعراضاً مشابهة لأعراض مرض الشخص المصاب.

ويستند اختيار الوصفات على أجوبتك عن أسئلة كثيرة تتناول تاريخك الطبي والأعراض التي تعاني منه وشخصيتك. وتقوم الوصفات على مواد مستخلصة من الأعشاب والمعادن والحيوانات، والتي تخفِّف كثيراً في السائل.

ويعتقد المعالجون أن التخفيف (التمديد) المتسلسل للمادة المستخدمة يزيل التأثيرات السامة للمادة ويحتفظ المخفف (الماء أو السكر أو الكحول) بالصفات الأساسية للمادة.

تقويم العظام والمعالجة اليدوية وتقنية ألكسندر

هي وسائل علاجية تشبه إلى حدّ ما العلاج الفيزيائي على الرغم من أنها تطورت بطرق مختلفة جداً. وهي مفيدة جداً في علاج المشاكل في العمود الفقري.

وتساعد تقنية ألكسندر في تصحيح وضعية الوقوف، إذ يعلمك المعالج كيف تستخدم جسمك بطريقة ملائمة لكبح العادات السيئة المتعلقة بوضعية الوقوف والحركة، كما يعلمك تقنيات تنفس.

أمّا المعالجة اليدوية فهي فرع من تقويم العظام، وهما

متشابهان جداً ويتعاملان مع المشاكل البيو- ميكانيكية. وبالنسبة إلى الأختصاصيين في هذا المجال، فإن الآلام والإعاقات تنتج عن مشاكل في وظيفة الجهاز الحركي.

وقد لا تسبب هذه المشاكل الأعراض، ولكنها قد تلقي بالمزيد من الضغط على أجزاء أخرى من الجهاز الحركي.

النقاط الأساسية

- الكثير من العقاقير مفيدة في علاج المشاكل الحركية
- قد يتحاشى بعض الناس أدويةً يمكن أن تساعدهم كثيراً بسبب خوف ليس في مكانه. إذ يجب أن لا تخف من تناول العقاقير التي يصفها لك طبيبك، ولكن إن كنت قلقاً من الأفضل أن تناقش ذلك معه
- قد تساعد الأدوية والعلاجات المنتمية إلى الطب التكميلي في تخفيف أعراض داء المفاصل والروماتيزم
- لا توجد أدلة علمية كافية تثبت أن الأدوية والعلاجات المنتمية للطب البديل تؤثر بشكل كبير في المرض، لذا إن لم تساعد في تخفيف أعراضك فمن الأفضل أن تتخلى عنها
- استشر دائماً معالجين مسجلين في مجال الطب التكميلي، واشتر الأدوية من صيدليات ومحال ذات سمعة جيدة

التعايش مع داء المفاصل والروماتيزم

التمارين

يعتقد الكثيرون أن عليهم إراحة مفاصلهم المصابة لتفادي حصول المزيد من الضرر. وفي الواقع إن النوع الملائم من التمارين ليس مفيداً فحسب، بل أساسي في الحفاظ على قدرة المفاصل على الحركة وعلى قوة العضلات. وإراحة المفاصل لفترة طويلة غالباً ما يؤدي إلى المزيد من التصلّب وضعف العضلات، ولا يخفف من الألم.

ولكن يجب الانتباه أن اعتماد نوع غير مناسب من التمارين قد يكون أسوأ من عدم القيام بأي تمرين على الإطلاق، فمثلاً لمس أصابع القدمين وتمارين ضغط البطن تضغط كثيراً على المنطقة القطنية من العمود الفقري.

وعليك أيضاً تفادي تمارين القرفصاء (Squat) القائمة على ثني ركبتيك ووركيك أثناء الوقوف حتى تمس المؤخرة كعب القدمين ثمّ الوقوف مجدداً، إذ تلقي هذه التمارين الكثير من الثقل على ركبتيك.

ولا تدر رأسك كثيراً معتقداً أنه تمرين جيد للعنق، لأنه قد يسبب

إجهاداً لها.

واحرص على عدم طقطقة مفاصل أصابعك، إذ إن هذه الحركة التي قد تبدأ للتسلية قد تصبح عادةً وتضرّ المفاصل بمرور الوقت.

- من الأفضل ضمّ ثلاثة أنواع من التمارين إلى برنامجك:
- تمارين التمدد
- تمارين تقوية العضلات
- تمارين الأيروبيك واللياقة البدنية العامة

برنامج التمارين

ابدأ دائماً بممارسة التمارين الخفيفة، ثمّ زدّ من شدّتها تدريجياً. ويجب للنوع المناسب من التمارين أن لا يزيد الألم، لذا استمع إلى جسمك وعدّل نشاطاتك في ما يتناسب مع قدراتك.

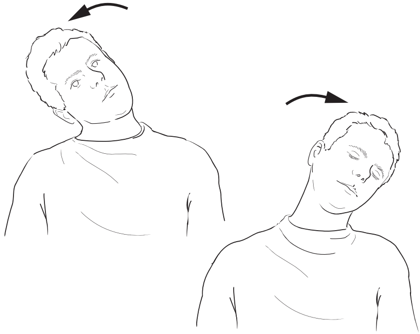
التمدد

إن التمدد يشمل جميع مفاصلك عبر مجموعة من الحركات التي تقوم بها كلّ يوم. وابدأ من أعلى جسمك ثمّ إلى الأسفل من دون نسيان أي جزء من الجسم.

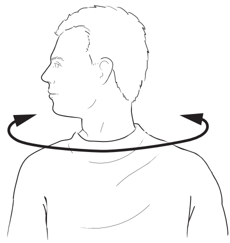


العنق

احن رأسك إلى الأمام نحو صدرك واتركه هكذا لعدّة ثوانٍ



- جلّس رأسك ثمّ احنه إلى الجانب مجدداً واتركه لعدّة ثوانٍ. وكرر هذه الحركة إلى الجانب الآخر

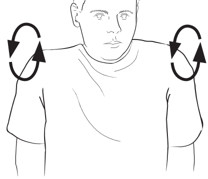


- استدر وانظر من فوق كتفك نحو أبعد مسافة ممكنة، وحافظ على هذه الوضعية لعدّة ثوانٍ. كرر الحركة وأدر رأسك إلى الجانبً الآخر



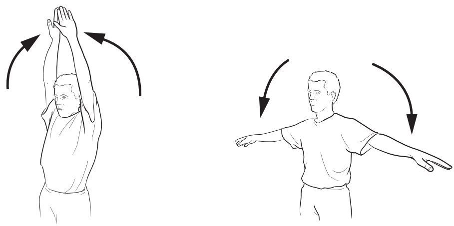
- أرجع رأسك بقدر ما تستطيع إلى الخلف ولكن من دون أن تشدّ عليه، ولكن لا تبقى في هذه الوضعية لأكثر من ثانية لأنك قد تشعر بالدوار

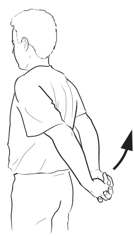
الكتفان



ضع ذراعيك إلى جانبك، وحرّك كتفيك على شكل دائري لعدّة مرّات، إلى الأمام، وثمّ إلى الخلف

- ارفع ذراعيك فوق رأسك وقرّبهما من أذنيك وادفعهما إلى الخلف في الوقت نفسه. حافظ على هذه الوضعية لعدّة ثوانٍ ثمّ أنزلهما ببطء إلى الجانب



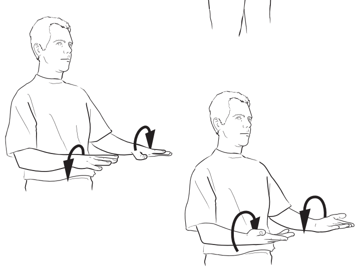


- ضع يديك خلف ظهرك واشبكهما بعيداً عن جسمك لعدّة ثوانٍ

المرفقان

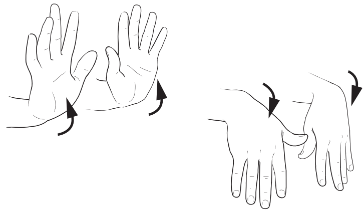


- جلّس مرفقيك ثمّ اثنيهما إلى الأعلى لأكبر قدر ممكن



- بعد وضع ذراعيك إلى جانبيك وثني مرفقيك 90 درجة، أدر ذراعيك حتى يكون كفا يديك مرّةً إلى فوق ومرّةً إلى تحت

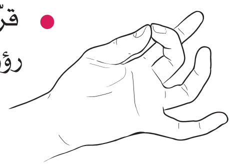
المعصمان واليدان



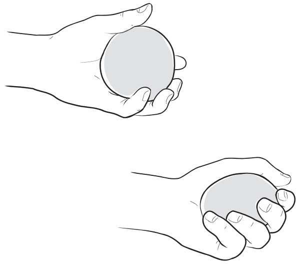
- إثنِ معصميك للأعلى والأسفلَ قدر الإمكان



- أبعد بين أصابعك وأغلق يدك على شكل قبضة، وكرر ذلك عدّة مرّات. وفي حال لم تستقم أصابعك بالكامل ضع يدك على مكان مسطح وادفع برقة المفاصل المثنية بيدك الأخرى. وفي حال لم تغلق أصابعك بالكامل على شكل قبضة، ادفعها برفق باستخدام يدك الأخرى



- قرّب بين الإبهام وإصبع السبابة، ثم المس رؤوس الأصابع الأخرى بالإبهام. وكرر هذه الحركة بيدك الأخرى

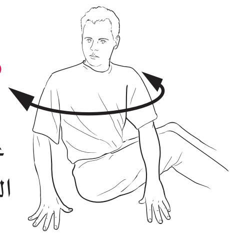


- يمكن تقوية عضلات اليد من خلال تكرار الشدّ على كرة مطاطية بكفّ يدك

أعلى الظهر (فقرات صدرية)



- قف واسند ظهرك إلى جدار بشكل مستقيم حتى يمسّ رأسك الجدار. وحافظ على هذه الوضعية لعدّة ثوانٍ



- اجلس وأدر جذعك الأعلى وكتفيك إلى جانب واحد لأقصى درجة، حافظ على هذه الوضعية لبض ثوانٍ، ثمّ كرر الحركة إلى الجهة الأخرى

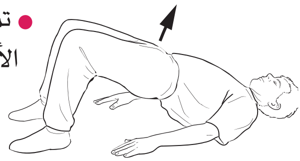


- خذ نفساً عميقاً لتفتح صدرك لأكبر قدر ممكن، واستمر في ذلك لعدّة ثوانٍ

أسفل الظهر (فقرات قطنية)



- قف بشكل مستقيم وانحن إلى جانب واحد وأنزل رأسك نحو رجلك، ولكن لا تجبر نفسك على القيام بهذه الحركة وحافظ على الوضعية لبضع ثوانٍ. كرر هذه الحركة إلى الجانب الآخر

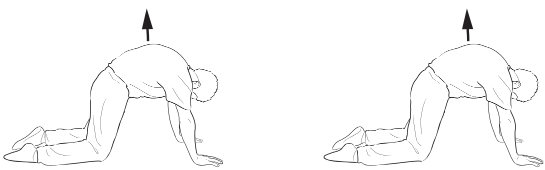


• تمدد على الأرض واثن ركبتيك نحو الأعلى، وارفع الحوض عن الأرض بشدّ عضلات المعدة وابقَ في هذه الوضعية لبضع ثوانٍ

• مددّ رجليك أمامك وادفع بظهرك نحو الأرض، وابقَ في هذه الوضعية لبضع ثوانٍ



• اركع على الأرض على يديك ورجليك على أن يكن ظهرك مقوساً ثمّ مجوفاً. وكرر هذه الحركة عدة مرّات (يعرف هذا التمرين بـ«الهرّ»)



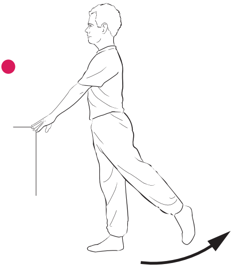
الوركان



• اجلس على الأرض وباعد بين رجليك إلى أقصى حدّ ممكن وحافظ على هذه الوضعية لبضع ثوانٍ

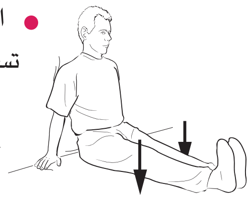
• ثمّ قرّب بين رجليك واثني ركبتيك وارفعهما حتى الصدر، وافعل ذلك مع كلّ ركبة على حدة إن كان ذلك أريح لك. أمسك ركبتيك بذراعيك قريباً إلى صدرك وحافظ على هذه الوضعية لبضع ثوانٍ (ويعتبر هذا التمرين جيداً لركبتيك)





- قفّ وتمسك بظهرٍ كرسي أو بطاولة لتسند نفسك. ارفع رجلاً واحدةً وأرجحها إلى الخلف لأبعد مسافة ممكنة. وكرر هذه الحركة مع الرجل الأخرى

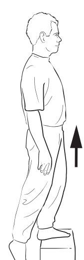
الركبتان



- اجلس على سرير أو على الأرض فيما تسند ظهرك وتمدّ رجليك أمامك. ادفع ظهر ركبتيك بقوة على السطح حتى تشعر بتقلّص العضلة الرباعية الرؤوس الفخذية، وحافظ على هذه العضوية لبضع ثوانٍ



- ارفع رجلاً واحدةً إلى الأعلى وأبق ركبتك مستقيمةً حتى يصبح الكعب على ارتفاعٍ 6 إنشات عن السطح. واشعر مجدداً بعمل العضلة الرباعية الرؤوس الفخذية وحافظ على الوضعية لبضع ثوانٍ. كرر ذلك بالرجل الأخرى

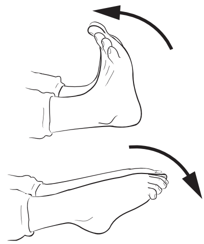


- بدّل بين رجلٍ وأخرى وأنت تقف على درجة مرتفعة قليلاً

الكاحلان والقدمان



- حرّك كاحليك بشكل دائري، أولاً حسب اتجاه الساعة ثمّ بعكسها



- اثنِ كاحليك نحو الأعلى لتشدّ أصابع قدميكً باتجاهك ثمّ أبعدهما وأنت تمدّ أصابعك مثل راقصة الباليه



- حرّك أصابع قدميك

تمارين التقوية

تعزز تمارين التقوية العضلات، فالعضلات القوية مهمّة جداً في حماية المفاصل من الإجهاد. وتساهم الكثير من التمارين أعلاه في تقوية العضلات وتمديد المفاصل. ومن شأن تمارين التقوية الأكثر تقدماً إجبار العضلات على العمل بقوّة أكبر برفع الأغراض الثقيلة. ويتعين اختيار الأثقال بدقة لتتناسب معك شخصياً أو مع مجموعة العضلات التي تسعى إلى تقويتها لذا من الأفضل أن تحصل على النصيحة حولها من اختصاصي، مثل المعالج الفيزيائي أو المدرّب الرياضي. وانتبه من أن الأثقال الكبيرة تسبب الألم.

الأيروبيك

تنشّط تمارين الأيروبيك القلب والرئتين وبعض مفاصلك وتزيد قوة الاحتمال لديك. ومن الأمثلة عليها، السباحة والمشي واستخدام دراجة التمارين.

وتعتبر الدراجة مهمةً جداً إن كنت تعاني من داء مفاصل في الوركين أو الركبتين، إذ إنها تمرّن هذه المفاصل من دون أن تضطر إلى حمل وزنك في الوقت عينه. وتعتبر السباحة من الخيارات المتوفرة إن كنت تعاني من وزن زائد لأنه يتم تمرين المفاصل من دون أن تضطر إلى حمل وزن جسمك.

ومن الافضل ممارسة تمارين معتدلة بشكل منتظم، أي مرَة أو مرّتين في الأسبوع. وواظب على ممارستها بشدّة مرّةً واحدةً في الشهر، أو حين تشعر بالذنب لأنك لا تمارس التمارين بما يكفي.

وحتى السير لـ10 دقائق يومياً يعتبر أفضل من عدم القيام بأي تمرين على الإطلاق.

حماية المفاصل

إلى جانب التمارين المنتظمة، تشمل العناية بالمفاصل حمايتها من أي إجهاد غير ضروري في نشاطاتك اليومية. ويمكن للأشخاص الذين يعانون من داء المفاصل تفادي الألم والحفاظ على استقلاليتهم باعتماد تغييرات في الطريقة التي يقومون فيها بأمورهم. ولا يعني ذلك «الاستسلام لداء المفاصل» ولكن التمتع بحسّ جيد.

إن المعالجين الوظائفيين خبراء في مساعدة الأشخاص على العمل بشكل طبيعي، ومن ضمن عملهم تقديم النصائح حول حماية المفاصل.

ويمكن زيارة المعالجين الوظائفيين في المستشفيات ومراكز الخدمات كما يمكن أن يزوروك في المنزل لتقديم النصائح حول كيفية التأقلم مع الأدوات الموجودة في منزلك.

وفي بريطانيا، يمكن مشاهدة التجهيزات المتوفرة لمساعدة المصابين على القيام بنشاطات يومية في معارض تقيمها مؤسسة

«سبل عيش ذوي الاحتياجات الخاصة».

ويمكن للأشخاص سليمي المفاصل الاستفادة من هذه النصائح البسيطة. إذ من المهم بالنسبة إليهم أيضاً تفادي الجهد غير الضروري، فمن شأن كلّ ذلك تسهيل المهمّات المتعبة والمرهقة وتفادي مشاكل المفاصل في المستقبل.

ويمكن البدء في تخفيف الضغط على المفاصل من المطبخ (مراجعة المطع أدناه).

ومن الأسهل على الوركين والركبتين القيام عن كرسي مرتفع ذي ذراعين، ومن الأفضل انتعال أحذية تتمتع ببطانيات مطاطية في النعال لتمتصّ الصدمات وحماية المفاصل في خلال المشي. كما يمكن استخدام العصا عند السير.

المشي مع استخدام العصا

إن كنت تعاني من مشاكل في ركبتيك أو وركيك، يمكن للعصا أن تساعدك كثيرا إذ هي تحسّن من ثقتك بنفسك في أثناء المشي وتمنحك الراحة وقدرةً أكبر على الحركة. وعند استخدام العصا بشكل ملائم، تخفف الضغط على المفصل المصاب وتحميه من الإجهاد.

إرشادات عند العمل في المطبخ

- يمكن استخدام كرسي مرتفع ذي ذراعين لتخفيف الضغط عن رجليك عند العمل خلف المجلى أو لوح الكوي
- من الأفضل تفادي استخدام مكواة البخار إن كنت تعاني من مشاكل في المعصم أو المرفق أو الكتف لأنها ثقيلة
- من الأفضل استخدام قدر ذي مسكتين لأن من شأن ذلك توزيع الوزن على يديك الاثنتين
- من الأفضل وضع الأغراض على رفوف على مستوى النظر وليس على الأرض، بما أن مدّ اليد إلى فوق يسبب جهداً أقلّ من الانحناء

يمكنك شراء هذه العكازات من أي مكان متخصص بالتجهيزات الطبية. وبما أنها تتوفر بعدّة أنواع، سيكون من الأفضل أن تطلب نصيحة خبير مثل المعالج الفيزيائي أو المعالج الوظيفي حول نوع العكازات الأفضل بالنسبة إليك والذي يلبي حاجاتك.

داء المفاصل والطقس

يرى كثيرون أن حالتهم تسوء بقدوم فصل الخريف الذي يحمل معه البرد، فيما تكون مشاكل الروماتيزم أخفّ في خلال فصل الصيف والعطلات الصيفية. وأحياناً تشعر وكأن مفاصلك تعمل كمقياس للطقس.

على الرغم من أن هذه الظاهرة شائعة جداً، إلا أننا ما زلنا لا نعرف بشكل حاسم السبب الذي يجعل آلام المفاصل مرتبطةً بالطقس، ولكننا نعلم أن ظروف الطقس المتطرفة لا تسبب داء المفاصل ولا تزيده سوءاً.

ومع أن الأشخاص الذين يعيشون في جوّ دافئ يشتكون بدرجة أقل من الإصابة بآلام وتصلّب في المفاصل، إلا أنهم يصابون بالأنواع عينها من داء المفاصل، وتظهر الشوائب على فحوص الأشعة السينية بشكل مشابه للأشخاص الذين يعيشون في البرد.

إن الدفء مسكّن لطيف يساعد على استرخاء العضلات، ما يعتبر مهماً للتخفيف من الأعراض.

كما أنه في الدفء وفي العطل يكون الناس أكثر نشاطاً وهو أمر مهم لتخفيف تصلّب وألم المفاصل. وإن كنت تعاني من داء المفاصل يجب أن تبقي نفسك دافئاً، وأن تحافظ على نشاطك حتى في الطقس البارد.

ويمكن لحمام ساخن يليه برنامج تمارين خفيفة أن يساهما كثيراً في تخفيف ألم وتصلّب المفاصل.

النظام الغذائي وداء المفاصل

يتساءل الناس دائماً ما إذا ساهم النظام الغذائي الذي يتبعونه في إصابتهم بداء المفاصل، والجواب هو «على الأرجح لا»! ولكن الاستثناء الوحيد هو الإصابة بالنقرس (مراجعة الصفحتين 5 و30)، إذ يمكن للكحول والمنتجات الغذائية الغنية بالبورين، مثل الكبد والقلب والكلية والبطارخ أن تزيد الحالة سوءاً. أمّا الحساسيات تجاه نوع محدد من الطعام فقلّ ما تكون سبباً لداء المفاصل، ولكن إن شعرت أن نوعاً معيناً من الطعام يزيد أعراضك سوءاً، يمكنك أن تقوم بتجربة حمية الاستثناء» للتأكد من ذلك.

ونشرت الكثير من المقالات حول حميات مناسبة للمصابين بداء المفاصل تدعمها شهادات أشخاص أن نوعاً محدداً من الحميات الغذائية شفاهم، ويمكن أن يشفيك أيضاً!

حمية الاستثناء

- قم بالكتابة عن ألم المفاصل والتصلّب الذي تشعر به لمدّة 6 أسابيع
- في الأسبوعين الأولين، اتبع نظاماً غذائياً طبيعياً يتضمن الطعام الذي تشتبه أنه يزيد من أعراضك
- في الأسبوعين التاليين، توقف عن تناول الطعام المشتبه به بشكل كامل
- في الأسبوعين الثالثين، أعدّ ضم هذا الطعام إلى نظامك الغذائي
- إن تحسنت الأعراض في الأسبوعين الثانيين حين تتوقف عن تناول ذلك النوع المحدد من الطعام، وعادت واشتدت حين عدت لتناوله، من المنطقي استنتاج أن هذا النوع من الطعام يزيد أعراضك سوءاً

للأسف إن الشهادات البرّاقة لا ترقى إلى مستوى الدليل العلمي وقد تبذّر الكثير من المال في اتباع نظام غذائي لا إثبات علمي يدعمه. ويعتبر النظام الغذائي الصحي الحمية الغذائية الأفضل بالنسبة إلى المصابين بداء المفاصل.

ويقوم النظام الغذائي الصحي على توازن بين البروتيين والكاربوهيدرات والدهون مع الكثير من الألياف والفيتامينات والكالسيوم والحديد وغيرها من المعادن. كما أن النظام الغذائي الصحي سيحافظ على وزنك المثالي، فتخفيف الوزن هو الأمر الأفضل الذي تقوم به لتخفف الضغط عن مفاصلك.

داء المفاصل والوراثة

يرغب الكثير من الأشخاص الذين يعانون من داء المفاصل أن يعرفوا ما إذا كان المرض يجري في العائلة. وبالتأكيد يوجد عامل وراثي في جميع أنواع داء المفاصل، فمثلاً إن كنت تعاني من داء المفاصل، يزيد احتمال إصابة أقاربك من الدرجة الأولى (الأولاد والأشقاء) بالمرض أيضاً.

ولكن في معظم حالات داء المفاصل، يكون ارتفاع خطر إصابة باقي أفراد العائلة ضئيلاً، وحتى لو أصيبوا بالمرض فلن يكون خطيراً جداً، وإن كنت أنت تعاني أنت من داء مفاصل خطير.

ولا يمكننا أن نتوقع مسبقاً من سيصاب بداء المفاصل ومن لن يصاب به، كما أنه لا يمكننا منعه.

وتبقى النصيحة المثلى هي عيش حياة صحية وممارسة التمارين المنتظمة من دون أن تجهد مفاصلك. واطمئن فأياً يكن نوع داء المفاصل الذي تعاني منه فإن احتمال أن تورثه إلى ابنك أو حفيدك صغير جداً.

التحكّم بالألم

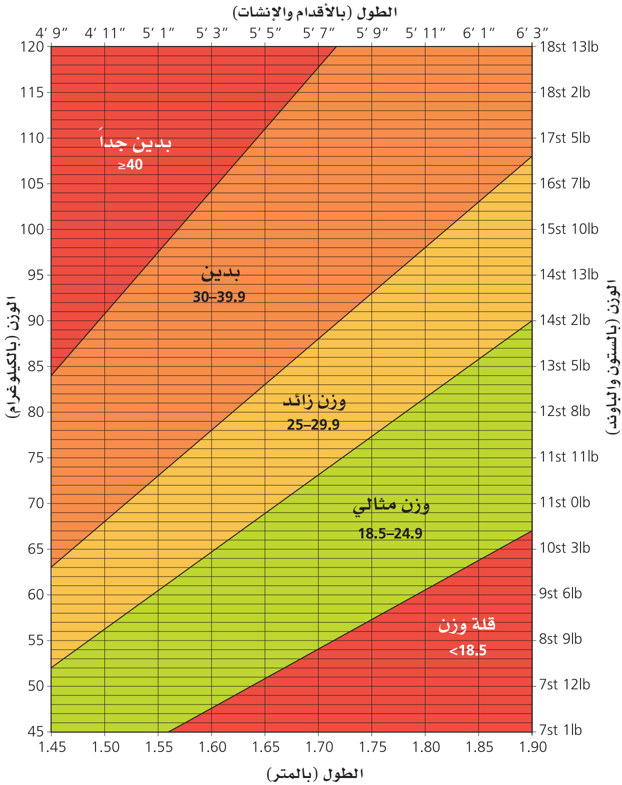
لن ينفعك أن تصرّ على ممارسة نشاطاتك اليومية على الرغم من الألم، لأن من شأن ذلك أن يكون له ردّات فعل عكسية. ولكن

كم يجب أن يبلغ وزنك؟

- يستخدم مؤشر كتلة الجسم كمقياس للوزن الصحي
- زنّ وزنك بالكيلوغرام وطولك بالمتر
- احسب مؤشر كتلة جسمك وفق الصيغة التالية:

مؤشر كتلة الجسم = وزنك (بالكيلوغرام)/ (طولك (بالمتر) x طولك (بالمتر)).
مثل: 70/ (1,68 x 1,68 = 24,8)

- ومن الأفضل أن تحافظ على مؤشر كتلة جسم يتراوح بين 18.5 و 24.9
- يوفرّ لك الرسمٍ البياني أدناه طريقةً أسهل لاحتساب مؤشر كتلة جسمك تقديرياً. اقرأ وزنك وطولك، وتظهر نقطة التقاء الخطين مؤشر كتلة جسمك.



يجب أن تعرف أيضاً أن قلّة الحركة تضرّ كذلك لأنها قد تضعف عضلاتك وتزيد من تصلّب المفاصل التي قد تخسر مرونتها. وتتوفر تقنيات عديدة لتخفيف الألم إلى جانب العقاقير، منها ما يمكن أن تمارسه وحدك في المنزل (مراجعة صفحة 110).

المستقبل

يتفرع داء المفاصل على أكثر من 200 نوعٍ، ولا سبب واحد للكثير من تلك الأنواع، لذا من المستبعد جداً إيجاد علاج واحد شاف لداء المفاصل.

ولكن تتوفر وسائل كثيرة لمساعدة الأشخاص الذين يعانون من هذا المرض، وحتى الحالات المتقدمة منه، لتساعدهم على الحفاظ على الحركة والاستقلالية. إذ يمكن لمعظم المصابين بداء المفاصل عيش حياة طبيعية.

يعيش الناس اليوم لسنوات أطول، ما يزيد الشكاوى من الألم والتصلّب وغيرها من المشاكل في الجهاز الحركي. وما سبب ذلك؟ بالتأكيد لا يعني ذلك أنِ أنواع داء المفاصل الشديدة مثل الروماتيزم بات أكثر انتشاراً. فبعض هذه التصلبات والآلام ناتجة عن الفصال الأكثر شيوعاً لدى الأشخاص المتقدمين في السنّ.

ولكن في معظمها، فإن سوء استغلال المفاصل مثل قلّة ممارسة التمارين والوزن الزائد والوضعية غير الجيدة والإفراط في استخدام المفاصل، سلوك يترافق مع نمط الحياة العصرية.

ويساهم التخلص من هذه التصرفات في الحدّ من داء المفاصل بالإضافة إلى السكري وارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب.

إذاً أنت تحمل بين يديك الوصفة السحرية للحفاظ على صحتك، فلاحظ إلى أي درجة ركزت على أهمية التمارين في الكتاب لأنها العامل الأهم في الحفاظ على صحة المفاصل.

وسائل عملية للحدّ من الألم

أكياس الثلج: يمكن أن تشتري أكياس ثلج وتحتفظ بها في الثلاجة لتستخدمها حين تحتاج إليها، ويمكن أن تستخدم أيضاً أكياس الخضار المثلجة، ولكن لفّها بمنشفة لتحمي بشرتك ولا تتركها على مفصلك لأكثر من 20 دقيقة. وتساعد أكياس الثلج في مكافحة الالتهابات القوية والتورم، ولكن من الأفضل أن تتفاداها إن كنت تعاني من مشاكل في الدورة الدموية وخدر في البشرة.

أكياس ساخنة: يمكن أن تكون أكياساً كهربائيةً أو أكياساً تسخنها بنفسك (من ضمنها أكياس يمكن وضعها في فرن الميكروويف) وتستخدم بالطريقة عينها مثل أكياس الثلج. ويمكنك أيضاً استخدام المصابيح الحرارية أو حتى اللجوء إلى الاستحمام بالماء الساخن. فمن المهم جداً أن تظلّ دافئاً إن كنت تعاني من ألم شديد يرافقه توتر في العضلات. وننصحك بعدم استخدام الأكياس الساخنة إن كنت تعاني من مشاكل في الدورة الدموية وخدر في البشرة لتفادي التعرض إلى حوادث.

التحفيز الكهربائي للأعصاب: يتم اللجوء إلى هذه الوسيلة لتخفيف الألم من خلال استخدام أدوات بسيطة لإيصال تيار كهربائي خفيف عبر بطانيات يتم وصلها إلى البشرة فوق المناطق المؤلمة. ويساهم تحفيز الأعصاب بهذه الطريقة في الحدّ من الشعور بالألم ويمنعه من الوصول إلى الدماغ. ويعتبر هذا الجهاز آمناً وسهل الاستخدام ويساعد كثيراً في تخفيف آلام الورك والكتف والظهر، ولكن من الأفضل أن تطلب نصيحة المعالج الفيزيائي قبل البدء في الخضوع لهذا النوع من العلاجات.

التدليك: إن كان لديك حبيب أو قريب أو صديق مستعد لتعلّم كيف يقدم لك تدليكاً بسيطاً بالزيت، فسيساهم ذلك كثيراً في التخفيف من الألم، خصوصاً في العضلات. وما عليك إلا أن تطلب من معالج فيزيائي أن يعلّم الصديق التدليك أو اشتر واحداً من الكتب الكثيرة عن هذا الموضوع.

لقد بات الناس اليوم أقل نشاطاً في حياتهم اليومية ممّا كانوا عليه قبل 50 عاماً. ولكن فصول التمارين الرياضية وأحواض السباحة والنوادي الرياضية أصبحت أكثر انتشاراً لقضاء الوقت والترفيه عن النفس، وتضم نشاطات تلبي جميع الأذواق وكلّ الفئات العمرية. فماذا تنتظر لتكتشفها؟

النقاط الأساسية

- إن النوع المناسب من التمارين الذي يمارس بشكل منتظم أساسي للحفاظ على صحة الجهاز الحركي
- من المهم إحداث توازن بين ممارسة تمارين التمدد الخاصة بالمفاصل، وبين تلك الخاصة بالعضلات وتمارين الأيروبيك لزيادة القدرة على التحمّل

الفهرس

حالات غير التهابية

فهرس الجداول والرسوم التوضيحية

صفحاتك

هذا الكتاب يحتوي الصفحات التالية لأنها قد تساعدك على إدارة مرضك أو حالتك وعلاجها.

وقد يكون مفيداً، قبل أخذ موعد عند الطبيب، كتابة لائحة قصيرة منٍ الأسئلة المتعلقة بأمور تريد فهمها لتتأكد من أنك لن تنسى شيئاً.

يمكن أن لا تكون بعض الصفحات مرتبطة بحالتك.

وشكراً لكم.

تفاصيل الرعاية الصحية للمريض

الاسم:

الوظيفة:

مكان العمل:

الهاتف:

الاسم:

الوظيفة:

مكان العمل:

الهاتف:

الاسم:

الوظيفة:

مكان العمل:

الهاتف:

تفاصيل الرعاية الصحية للمريض

الاسم:

الوظيفة:

مكان العمل:

الهاتف:

الاسم:

الوظيفة:

مكان العمل:

الهاتف:

الاسم:

الوظيفة:

مكان العمل:

الهاتف:

مشاكل صحيّة ملحوظة سابقاً - أمراض/ جراحات/ فحوصات/ علاجات

المشكلة	الشهر	السنة	العمر حينها

مشاكل صحيّة ملحوظة سابقاً - أمراض/ جراحات/ فحوصات/ علاجات

المشكلة	الشهر	السنة	العمر حينها

مشاكل صحيّة ملحوظة سابقاً - أمراض/ جراحات/ فحوصات/ علاجات

المشكلة	الشهر	السنة	العمر حينها

مشاكل صحيّة ملحوظة سابقاً - أمراض/ جراحات/ فحوصات/ علاجات

المشكلة	الشهر	السنة	العمر حينها

مواعيد الرعاية الصحية

الاسم: ____________________

المكان: ____________________

التاريخ: ____________________

الوقت: ____________________

الهاتف: ____________________

الاسم: ____________________

المكان: ____________________

التاريخ: ____________________

الوقت: ____________________

الهاتف: ____________________

الاسم: ____________________

المكان: ____________________

التاريخ: ____________________

الوقت: ____________________

الهاتف: ____________________

الاسم: ____________________

المكان: ____________________

التاريخ: ____________________

الوقت: ____________________

الهاتف: ____________________

مواعيد الرعاية الصحية

الاسم:

المكان:

التاريخ:

الوقت:

الهاتف:

الاسم:

المكان:

التاريخ:

الوقت:

الهاتف:

الاسم:

المكان:

التاريخ:

الوقت:

الهاتف:

الاسم:

المكان:

التاريخ:

الوقت:

الهاتف:

العلاج (العلاجات) الحالية الموصوفة من قبل طبيبك

اسم الدواء:

الغاية:

الوقت والجرعة:

تاريخ البدء:

تاريخ الانتهاء:

اسم الدواء:

الغاية:

الوقت والجرعة:

تاريخ البدء:

تاريخ الانتهاء:

اسم الدواء:

الغاية:

الوقت والجرعة:

تاريخ البدء:

تاريخ الانتهاء:

اسم الدواء:

الغاية:

الوقت والجرعة:

تاريخ البدء:

تاريخ الانتهاء:

أدوية أخرى / متممات غذائية تتناولها من دون وصفة طبيّة

الدواء/العلاج: ________________________________

الغاية: ________________________________

الوقت والجرعة: ________________________________

تاريخ البدء: ________________________________

تاريخ الانتهاء: ________________________________

الدواء/العلاج: ________________________________

الغاية: ________________________________

الوقت والجرعة: ________________________________

تاريخ البدء: ________________________________

تاريخ الانتهاء: ________________________________

الدواء/العلاج: ________________________________

الغاية: ________________________________

الوقت والجرعة: ________________________________

تاريخ البدء: ________________________________

تاريخ الانتهاء: ________________________________

الدواء/العلاج: ________________________________

الغاية: ________________________________

الوقت والجرعة: ________________________________

تاريخ البدء: ________________________________

تاريخ الانتهاء: ________________________________

الأسئلة التي ستطرحها خلال موعدك مع الطبيب

(تذكّر أن الطبيب يعمل تحت ضغط كبير لناحية الوقت، وبالتالي فإن اللوائح الطويلة لن تساعدكما كليكما)

الأسئلة التي ستطرحها خلال موعدك مع الطبيب

(تذكّر أن الطبيب يعمل تحت ضغط كبير لناحية الوقت، وبالتالي فإن اللوائح الطويلة لن تساعدكما كليكما)

ملاحظات

ملاحظات

Family Doctor Books

كتب طبيب العائلة

معلومات وخيارات وصحة أفضل

الكتب المتوفرة من هذه السلسلة:

- التوحّد، فرط الحركة، خلل القراءة والأداء
- الكحول ومشاكل الشرب
- الحساسية
- ألزهايمر وأنواع أخرى من الخرف
- الذبحة الصدرية والنوبات القلبية
- القلق ونوبات الذعر
- داء المفاصل والروماتيزم
- الربو
- آلام الظهر
- ضغط الدّم
- الأمعاء
- سرطان الثدي
- سلوك الأطفال
- أمراض الأطفال
- الكولستيرول
- داء الانسداد الرئوي المزمن
- الاكتئاب
- مرض السكري
- الإكزيما
- داء الصّرع
- أمراض العيون، المياه البيضاء والزَّرق
- الغذاء والتغذية
- قصور القلب
- جراحة التهاب مفصلي الورك والرّكبة
- عسر الهضم والقرحة
- متلازمة القولون العصبي
- سن اليأس والعلاج الهرموني البديل
- الصداع النصفي وأنواع الصداع الأخرى
- هشاشة العظام
- مرض باركنسون
- الحمل
- اضطرابات البروستاتا
- الضغط النفسي
- السكتة الدماغية
- الأمراض النسائية، داء المبيضات والتهابات المثانة
- اضطرابات الغدة الدرقية
- دوالي الساقين

أكثر من خمسة ملايين نسخة أجنبية مباعة في بريطانيا!